

**Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання**



**матеріали круглого столу
ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Випуск 5

Вінниця 2023

УДК 378.016:796.011.3(06)

О-75

Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В.М. Мірошніченко; ред. кол. О.Ю. Брезденюк, В.С. Білоус, Т.В. Осаволюк, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 26 січня 2023. – Вінниця, 2023. – Вип. 5 – 70 с. – Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

Головний редактор:

Мірошніченко В.М., к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент

Редакційна колегія:

Брезденюк О.Ю., к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Білоус В.С., директор бібліотеки ВДПУ імені М.Коцюбинського

Осаволюк Т.В., викладач кафедри фізичного виховання

Адреса: 21001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32

E-mail: kfv@vspu.edu.ua

ЗМІСТ

1. Бондар Анна, Рогаль Ірина. Удосконалення кутових характеристик у футболістів у непрофільних ЗВО. – <i>Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ</i>	6
2. Брезденюк Олександра. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	7
3. Вознюк Тетяна, Свірщук Наталія. Проблема якісної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в умовах дистанційного навчання. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	9
4. Войтенко Сергій. Формування уявлення професійної діяльності майбутнього викладача фізичного виховання. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	11
5. Головкіна Вікторія, Бойко Марина, Гончарук Яна. Засоби аеробіки у системі фізичного виховання студентської молоді. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	12
6. Губар Іван. Планування самостійних заняття фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	14
7. Дідик Тетяна, Поляк Вадим. Особливості організації навчального процесу з теорії і методики викладання атлетизму в умовах сьогодення. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	16
8. Дмитренко Світлана, Борисевич Віталій, Федман Артур. Розвиток координаційних здібностей в сучасних умовах освітнього процесу. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	17
9. Дмитренко Світлана, Рубанов Максим, Кіфа Олександр. Розвиток силових здібностей в сучасних умовах освітнього процесу. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	19
10. Дмитренко Світлана, Сидоренко Тетяна, Забіяка Сергій. Ефективність застосування функціонального тренінгу в сучасних умовах освітнього процесу. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	20
11. Довгалюк Олена, Шинкарюк Олексій, Дадзіс Владислав. Рухова активність у профілактиці травм та захворювань осіб другого зрілого віку. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	22
12. Козюк Олена. Використання засобів фітнесу кенгу джампс у фізичному вихованні студенток ЗВО. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	23

13. **Колісник Леонід, Бороняк Олег, Бичков Ігор, Верміяш Макар.** Місце фізичної підготовки в тренувальному процесі спортсменів у єдиноборствах. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 25
14. **Корольчук Анатолій, Стопа Марина.** Вплив занять рекреаційними видами рухової активності на соціально-психологічну адаптацію студентів спеціальності фізична терапія, ерготерапія. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 26
15. **Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола.** Значення рухової активності в період дистанційного навчання. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 28
16. **Кульчицька Ірина.** Фізична підготовка майбутнього спортивного педагога у ЗВО як складова професійної компетентності фахівця в галузі фізичної культури та спорту. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 29
17. **Курсанова Богдана, Колодій Галина.** Теоретичні засади фізичного виховання дошкільників. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 31
18. **Мірошніченко Вячеслав, Швець Оксана.** Використання сучасних технологій для контролю за фізичними навантаженнями в умовах проведення занять з фізичного виховання у форматі дистанційної освіти. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 32
19. **Овчарук Василь, Овчарук Віра.** Освітній процес з фізичної культури у ВНТУ в умовах сьогодення. – *Вінницький національний технічний університет*..... 33
20. **Осаволюк Тетяна.** Особливості викладання факультативних занять з настільного тенісу в умовах дистанційного навчання. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 37
21. **Панчук Андрій.** Теоретико-методичні засади початкового навчання у підготовці футбольного резерву. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 38
22. **Потугаровська Юлія, Добржанська Наталія, Глухенька Валерія, Тупика Віталій.** Спортивні ігри на уроках фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 40
23. **Руденко Роман, Паришкура Юлія.** Знання тілобудови людини для майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. – *Київський національний університет технологій та дизайну*..... 41
24. **Савчук Віталій, Паришкура Юлія.** Аспекти мови жестів для майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. – *Київський національний університет технологій та дизайну*..... 45

25. **Сальникова Світлана, Пуздимір Микола.** Особливості організації змагальної діяльності для студентів ЗВО. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 47
26. **Сікорська Лілія, Сікорський Володимир.** Педагогічна технологія розвитку витривалості юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 49
27. **Сікорська Лілія, Скрипник Михайло.** Вплив занять з баскетболу на фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 51
28. **Стрикаленко Євгеній, Шалар Олег, Стрикаленко Алла.** Мотивація до занять фізичним вихованням в дистанційних умовах під час військового стану в Україні. – *Херсонський державний аграрно-економічний університет, НВК «ШГП» ХОР*..... 53
29. **Хуртенко Оксана, Масюк Олександр.** Мотиваційно-ціннісне ставлення дітей молодшого шкільного віку до фізичної культури. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 54
30. **Хуртенко Оксана, Шпильчук Валентин.** Ігрові технології в оздоровчому тренуванні чоловіків середнього віку. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 56
31. **Чернишенко Тамара, Гоцуляк Анастасія.** Удосконалення хореографічної підготовленості старшокласниць на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Хореографія». – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 57
32. **Шевченко Максим, Паришкура Юлія.** Знання особливостей тілобудови жінок для майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. – *Київський національний університет технологій та дизайну*..... 60
33. **Юкальчук Іван, Юкальчук Ігор, Перфілов Кирило.** Теоретичні основи удосконалення фізичної підготовленості єдиноборців. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 63
34. **Яковлів Володимир.** Напрямки реалізації олімпійської освіти у закладах вищої освіти. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 64
35. **Паришкура Юлія.** Приклади завдань у рамках дистанційного навчання з дисциплін «Фітнес технології» та «Фізичне виховання». – *Київський національний університет технологій та дизайну*..... 66
36. **Ананко Єлизавета, Паришкура Юлія.** Шляхи розвитку мимічної та пантомімічної виразності у майбутнього фахівця фітнесу та рекреації. – *Київський національний університет технологій та дизайну*..... 68

УДОСКОНАЛЕННЯ КУТОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ФУТБОЛІСТІВ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Бондар Анна, Рогаль Ірина

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ
Кафедра фізичного виховання та спорту
grinchukanna366@gmail.com, Roghaly5@gmail.com*

Постановка проблеми. В наш час футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор України та всього світу [1]. Високий рівень розвитку футболу потребує вирішення проблем, таких як: організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів та засобів тренування [2].

Обговорення. Аналіз кутових характеристик футболістів різної кваліфікації під час удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу проводився нами у таких кутах: колінний суглоб, тазостегновий суглоб, плечовий суглоб, ліктьовий суглоб.

Проведений нами аналіз кількісні характеристики кутів в різні моменти фаз при виконанні удару по м'ячу дозволив виявити, що у ФВК виражена узгодженість рухів в кутах нижніх кінцівок – у першій фазі удар виконується за рахунок руху в тазостегновому суглобі, завершальна – в колінному. При цьому спортсмени ефективно використовують рух в плечовому суглобі в початковій фазі удару для підвищення його сили і рух в ліктьовому суглобі – в заключній фазі для підтримки рівноваги. У ФНК узгодженість порушена, обидва суглоби ноги в рівній мірі задіяні в першій фазі удару. Рух рук при цьому не відбувається, плечовий і ліктьовий суглоби підключаються тільки в заключну фазу руху.

За результатами порівняльного аналізу кутових характеристик у футболістів різної кваліфікації в граничних фазах удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу дозволив визначити їх кількісні значення, зміни та відмінності. Встановлено, що кутові характеристики колінного, тазостегнового та ліктьового суглобів у мікро-фазі постановка опорної ноги фази підготовка мають статистично достовірні відмінності на рівні $p \leq 0,05$. Також у мікро-фазі ударний рух робочої фази спостерігаються статистично достовірні відмінності на рівні $p \leq 0,05$ у всіх чотирьох проаналізованих нами кутах.

Отримавши вище представленні данні нами були розроблені методичні рекомендації для футболістів низької кваліфікації у різні моменти удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу ґрунтувалася на програмно-цільовому принципі організації навчально-тренувального процесу.

Рекомендації. Проведений нами порівняльний аналіз кількісних кутових характеристик спортсменів високої кваліфікації та футболістів низької кваліфікації після впровадження нами методичних рекомендацій, не виявив достовірних відмінностей у кутах, а на початку дослідження достовірні відмінності були у 8 кутах. Вище зазначене свідчить про позитивний вплив розроблених нами методичних рекомендацій.

Література

1. Бондар А.А. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри у футбол у студентів ЗВО. / А.А. Бондар, В.В. Ільчишина/ Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2019. – Випуск 10(118)19. – С.16-19.
2. Лежньова О.В. Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. / О.В. Лежньова, В.В. Качан// Спортивні ігри. – 2021. – №. 2 (20). – С. 34-42.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ВІННИЦЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Брезденюк Олександра

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. В умовах сьогодення безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення фізичного стану студентів, зокрема, за рахунок використання засобів фізичного виховання із найбільш високим загальнооздоровчим ефектом [1, 4]. На сьогоднішній день студентству необхідно усвідомити розуміння того, що фізична активність покращує показники фізичної підготовленості, допомагає у боротьбі зі стресом, підвищує працездатність організму. Фізична культура і спорт є запорукою здоров'я нації і зміцнення національної безпеки держави. Оптимізація процесу фізичного виховання, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти України, особливо під час військових дій в Україні [2, 3].

Обговорення. Дані наукової літератури свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я студентської молоді [1, 4, 5]. Молодь, яка вступає до вищих закладів освіти, зазнає впливу незвичних стресових чинників, що створюють додаткові фізичні і психологічні

навантаження [1, 5]. За таких обставин виникає необхідність підвищення стійкості організму студентів до впливу несприятливих чинників та покращення фізичної підготовленості засобами фізичного виховання.

Заняття з фізичного виховання у ВДПУ ім. М. Коцюбинського здійснюються у формі факультативних занять обсягом дві години на тиждень. Студентам пропонуються на вибір різні види спорту та рухової активності такі як: кульова стрільба, фітнес, пілатес, фізична реабілітація, ритмічна гімнастика, силові та кардіотренування, волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, легка атлетика, чирлідінг.

Як відомо, ефективність занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти оцінюють за допомогою спеціальних тестів, які дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей [5]. Однак заняття у ЗВО в Україні, за сучасних умов, проходять переважно у дистанційній формі навчання, що сприяє зниженню рівня фізичної підготовленості студентів, а недостатня кількість годин на дисципліну «Фізичне виховання» ще більше загострює і так незадовільні показники фізичного стану молоді.

Рекомендації. З метою покращення фізичного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення, необхідно додати дисципліну «Фізичне виховання» до навчальних планів ступеня вищої освіти «бакалавр» у формі практичних занять обсягом 4-6 аудиторних годин на тиждень.

Література

1. Жир М.О., Брезденюк О.Ю. Можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання. Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE» Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вип. 2. ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – С. 41 – 45.
<http://vspu.edu.ua/science/art/nna203.pdf>

2. Орленко Н.А. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні / І.В. Скидан, С.П. Гейченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. – Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. – С. 68 – 70.

3. Петрова Н.В., Корж Є.М., Хоміцька В.М. Дистанційна форма проведення занять з фізичного виховання зі студентами СМГ *Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference*; 2023, 80-82.
<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/43826>

4. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavskaya V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society Interdisciplinary*

Journal of Physical Education and Sports. 2021;21(1): 1-11.
<http://dx.doi.org/10.36836/2021/1/28>

5. Furman, Y., Miroshnichenko, V., & Brezdeniuk, O. (2018). Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18–20. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(42)), 86–90. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>

ПРОБЛЕМА ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вознюк Тетяна, Свірщук Наталія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
tv_vinnitsa@ukr.net*

Постановка проблеми. В останні роки українське суспільство зіткнулося з важкими викликами, створеними всесвітньою пандемією COVID-19 та агресивною війною, розпочатою росією в 2022 році. Необхідність дотримання суворих вимог задля збереження життя та здоров'я зумовило перевід освітнього процесу в закладах вищої освіти здебільшого у дистанційний режим навчання. І якщо досвід впровадження дистанційної освіти за деякими спеціальностями почав набуватися ще з 1998 р., коли Верховною Радою був прийнятий Закон України «Про національну програму інформатизації», то для підготовки фахівців, в основі навчання яких переважав практичний компонент, зокрема тренерів та вчителів фізичної культури, проведення занять перед екраном монітора стало справжнім випробуванням.

Обговорення. Актуальність поставленої проблеми дистанційного навчання відбивається у великій кількості публікацій, де основними аспектами обговорення є методологічні засади та принципи цієї форми освітнього процесу [2], вивчення можливих шляхів їх реалізації [4], а також пошук шляхів підвищення якості підготовки фахівців [1, 3, 5]. Застосування дистанційного навчання в професійній підготовці майбутніх тренерів та вчителів фізичної культури на думку фахівців, має як позитивні (посилення теоретико-методичної складової освітніх компонентів), так і негативні моменти (відсутність можливості якісного засвоєння практичних навичок з вивчення техніки видів спорту, низька об'єктивність оцінювання результатів навчання). Цілком розуміло, що теоретичні знання не зможуть у подальшій

професійній діяльності замінити практичний досвід при проведенні тренувальних занять, а особливо уроків фізичної культури за різними варіативними модулями. Тому, при викладанні дисциплін професійного циклу з теорії і методики видів спорту, викладачі повинні сформувати у здобувачі освіти усвідомлення своїх навчальних і майбутніх професійних потреб та вимагати активного включення в навчальний процес при виконанні практичних завдань у процесі занять та самостійної роботи.

Рекомендації. Якість освітнього процесу при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в дистанційному форматі напряду залежить від професійних компетенцій викладачів та їх прагнення до самовдосконалення за рахунок оволодіння сучасними ІКТ. Для опанування студентами практичними навичками важливо знайти форми роботи в дистанційному форматі в межі яких почати вивчати окремі деталі техніки. Виконання прийому в цілому доцільно виносити на самостійну роботу, під час якої студенти мають здійснювати його в належних умовах спортивної споруди з одночасним відеозаписом для подальшого розбору можливих помилок. Застосування змішаного режиму навчання дає кращі можливості щодо досягнення програмних результатів навчання фахових дисциплін у здобувачів вищої освіти в сучасних умовах.

Література

1. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, 2021. 53. 9-22.
2. Дистанційне навчання в системі професійно-технічної освіти: монографія / авт. кол. В. В. Ягупов, Л. М. Петренко, С. Г. Кравець та ін. / За наук. ред. В. В. Ягупова. Житомир: «Полісся», 2019. 234 с.
3. Дубасенюк О.А. Актуальні проблеми професійної освіти: навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2018. 352 с.
4. Рубан І.В., Третяк В.Ф. Шляхи інформатизації сучасної системи вищої освіти. Навчально-виховний процес: методика, досвід, проблеми. Науково-методичний збірник. Харків: ХВУ. № 2-3 (93-94). 2004. С. 27-31.
5. Яценко Е., Левандовська І. Дистанційна освіта в освітній діяльності вищої школи: виклики часу. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*. 2021. 1, 124–134.

ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Войтенко Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
voytenkosm@ukr.net*

Постановка проблеми. Зміцнення і збереження здоров'я населення, підняття спортивного престижу України на міжнародному рівні є найважливіші завдання, покладені на галузь фізичної культури та спорту. Успішне їх вирішення можливе лише за наявності висококваліфікованих, всебічно розвинених фахівців фізичного виховання які спроможні здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність у нових умовах, з урахуванням тривалих змін, що відбуваються у суспільстві. Суттєвим внеском до організації та здійснення підготовки викладачів фізичного виховання ЗВО, є праці [2; 4; 5] та ін., напрями психолого-педагогічної підготовки розглядаються у дослідженнях [1; 3] та ін.

Обговорення. У здійсненні якісної освіти викладачів фізичного виховання необхідним складником є розробка різних модельних характеристик відповідної професії. Це дозволяє закріпити, узагальнити накопичений науковий матеріал та здійснювати ефективну підготовку таких фахівців, удосконалювати робочі і навчальні програми, зміст навчальних дисциплін. У той же час професійні модельні характеристики рівня розвитку загальних та спеціальних рухових здібностей, функціональної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, що забезпечують прояв спортивних результатів світового рівня, повинні відображати справжню, реальну діяльність, що не завжди можливе через неглибоке проникнення в її змістовні та сутнісні сторони .

Рекомендації. Для кращої підготовленості випускників до професії викладача фізичного виховання необхідно сформуванню уявлення про майбутню професію, та під час навчання пропонується внести до навчального плану доповнення, спрямовані на докладне розкриття суті та змісту конкретної професії, для глибшого розуміння свого значення як суб'єкта спільної діяльності.

Література

1. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 212 с.
2. Куц О.С., Цись Д.І. Технології удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.

3. Ложкін Г.В., Драчук А.І., Костюкевич В.М. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб., Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. Киев : Олимп. лит. 2004. 808 с.

5. Солтык А.А. Формирование концептуальной модели профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02; НУФВиС Украины. К., 2003. 227с.

ЗАСОБИ АЕРОБІКИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Головкіна Вікторія¹, Бойко Марина², Гончарук Яна²

*¹Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
akvavita72@gmail.com*

*²Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної
реабілітації
yanick141516@gmail.com*

Постановка проблеми. Аеробіка є одним із напрямків масової фізичної культури. Як наголошують науковці, всебічний вплив засобів аеробіки на організм дітей шкільного віку та студентської молоді обумовлений широким вибором вправ, що застосовуються під час проведення занять цим видом фізичної активності. При цьому арсенал таких вправ постійно поповнюється і розширюється за рахунок використання вправ із різних видів спорту, які виконуються під музичний супровід та із застосуванням певної методики. Використання музичного супроводу створює позитивний психоемоційний фон, який сприяє зняттю наслідків стресових реакцій і підвищенню настрою [2, с. 291].

Обговорення. У сучасній вищій школі відбір і застосування фізичних вправ будуються з урахуванням рішення трьох основних складових - оздоровчої, освітньої та виховної [1, с. 387]. Для вирішення усього спектру завдань аеробіка володіє широким набором вправ. Ці вправи відрізняються суто заданими умовами виконання, до яких можна віднести певний ритм рухів, тренувальне навантаження, послідовність побудови комбінацій з

окремих аеробних вправ. Як наслідок цього, викладач фізичного виховання може задавати певну спрямованість впливу аеробних вправ на організм студентів та формувати основи їх здоров'я.

Рекомендації. У зміст програми рекомендують включати засоби для покращення фізичних якостей в окремих частин тіла, а також різні види рухових комбінацій. Виконуються різні зв'язки з базових елементів, спрямовані на розвиток рухових здібностей. Вибір послідовності проведення різних рухових зв'язок здійснюються за принципом їх впливу на організм [3, с. 308].

З огляду на вікові особливості організму студенток, обов'язковою умовою вважається включення вправ для розвитку силової витривалості м'язів нижніх кінцівок, черевного преса, гнучкості хребта і кульшових суглобів, а також дихальних вправ. Дозування інтенсивності навантаження на занятті повинно здійснюватися в межах 70% від максимального порога частоти серцевих скорочень (140-150 уд. / хв). Такий інтервал є дещо вищим нижньої межі інтенсивності, при якій відбувається покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи [1, с. 388].

Для організації занять аеробікою рекомендовані наступні групи засобів: 1) вправи, що виконуються в положенні стоячи на місці: вправи для м'язів рук і плечового поясу (піднімання і опускання, згинання та розгинання, приведення та відведення) виконуються в різних напрямках; для м'язів тулуба і шиї (повороти, нахили, скручування); для м'язів ніг (випади, махи, піднімання і опускання); 2) вправи, що виконуються в положенні сидячи і лежачи на спині: вправи для м'язів живота і спини (піднімання і опускання тулуба з положення лежачи на спині і животі, те ж саме зі скручуванням, приведення і відведення ніг); для стоп (кругові рухи, згинання та розгинання); для м'язів ніг (піднімання і опускання, махові рухи); 3) стрибкові вправи: стрибки на одній і двох ногах (можливо із просуванням в різних напрямках); зі зміною положення (зі стійки ноги разом в стійку ноги нарізно, зі стійки ноги нарізно на одну ногу тощо); 4) вправи з елементами ходьби і бігу: ходьба і біг в поєднанні з ударами; ходьба і біг на місці з виконанням різних рухів; ходьба в різних напрямках (вперед, назад, вправо, вліво, по діагоналі); танцювальні комбінації з елементами ходьби, бігу та стрибків. [3, с. 307]

Таким чином, у зміст програми з фізичної культури для студентів непрофільних ЗВО вважається доцільним впровадження засобів аеробіки.

Література

1. *Viacheslav Miroshnichenko, Svitlana Salnykova, Viktoriia Bohuslavska, Maryan Pityn, Yuriy Furman, Volodymyr Iakovliv, Zoryana Semeryak.* Enhancement of physical health in girls of 17-19 years by adoption of physical loads taking their somatotype into account *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 2), Art 58, pp 387 - 392, 2019 online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 – 8051, ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

2. *Viacheslav M Miroshnichenko, Yuriy M Furman, Oleksandra Yu Brezdeniuk, Victoria E Onyshchuk, Natalia V Gavrylova, Svitlana V Salnykova.* Correlation of maximum oxygen consumption with component composition of the body, body mass of men with different somatotypes aged 25-35 *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2020,24(6):290-296. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0603>

3. *Miroshnichenko V, Salnykova S, Brezdeniuk O, Nesterova S, Sulyma A, Onyshchuk V, Gavrylova N.* The maximum oxygen consumption and body structure component of women at the first period of mature age with a different somatotypes *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018,22(6):306-12. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0605>

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Губар Іван

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
ivangubar09@gmail.com*

Постановка проблеми. Питання збереження й зміцнення здоров'я студентів є складною культурно-освітньою, економічною та соціально-політичною проблемою. Зміцнення й збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості – найактуальніші з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Для розв'язання цього складного та надзвичайно важливого завдання, передусім, потрібно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці й відпочинку. Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів.

Обговорення. Перспективне планування самостійних занять здійснюють студенти під керівництвом викладача для визначення послідовності розв'язання завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості. Документи планування розробляються на підставі програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Перспективне

планування самостійних занять доцільно здійснювати на весь період навчання, тобто на п'ять років, залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості студенти планують досягнення результатів у процесі навчання у ВНЗ. Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримки високого рівня фізичної й розумової працездатності.

Рекомендації. Під час планування та проведення багаторічних занять за основу потрібно брати річний тренувальний цикл. Студентам при плануванні й проведенні самостійних занять слід урахувувати, що в період підготовки та складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати. Розробку й корекцію перспективного та річного планів потрібно здійснювати з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості

Висновки. Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень

Література

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів ,віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.

2. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Г. Є. Іванова Волин. держ.ун-т. – Луцьк, 2000. – 21 с.

3. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1988. – 160 с

5. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Б. М. Шиян ; Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 1997. – 50 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Дідик Тетяна, Поляк Вадим

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
ztat261@gmail.com, polyak989@gmail.com*

Постановка проблеми. Події останніх років, починаючи з пандемії Covid-19 і повномасштабна російська агресія на сьогодні, поставили нові виклики до всього суспільства і, зокрема, до освітян. Процес організації навчання під час війни має певні особливості у зв'язку з обмеженням очного навчання. Єдиною доступною формою на сьогодні є дистанційна форма навчання [1, 2]. Враховуючи, що спортивно-педагогічні дисципліни передбачають формування практичних умінь і навичок, то перед викладачами ВНЗ стоїть завдання - яким чином взаємодіяти зі студентами на практичних заняттях у дистанційному режимі, щоб отримати позитивний результат.

Обговорення. Дистанційне навчання – одна з форм організації навчального процесу, яка здійснюється за допомогою таких навчальних режимів як синхронний, асинхронний і змішаний [3]. Враховуючи виклики сьогодення, найбільш прийнятним для нас є змішаний режим за способом поширення навчального контенту.

У процесі розробки навчально-методичного комплексу з дисципліни Теорія і методика викладання атлетизму викладачі виходили з того, що матеріал має бути максимально доступним, наочним, викликати у студентів зацікавленість і стимулювати до занять силовими видами спорту, а надалі й використовувати знання у своїй професійній діяльності.

Навчальна програма передбачає лекційний і практичний матеріал. Викладачами розроблені презентації лекційного матеріалу, а також практичних занять для проведення зустрічей в Google Meet, але не кожен студент має можливість бути присутнім онлайн, адже наші студенти перебувають в різних регіонах України, деякі перебувають за кордоном. Іноді лунає тривога і викладачі змушені зупиняти заняття, щоб студенти мали можливість перейти в безпечне укриття. Виходячи з даних обставин, ми створили бібліотеку відеозанять, записавши відеолекції і відео заняття за допомогою інструменту для запису Screenity. Завантаживши матеріал в Classroom, ми надаємо можливість студентам в зручний для них час прослухати і опрацювати запропонований відеоматеріал з певної теми.

Це один із напрямків, які ми впровадили в навчальний процес студентів факультету фізичного виховання на сьогодні.

На основі власних результатів і аналізу використання даної технології взаємодії зі студентами можна зробити висновки, що такий підхід дає позитивний результат.

Рекомендації. Використання веб-технологій, онлайн платформ, інструментів Google у навчальному процесі за дистанційною формою навчання є необхідним для взаємодії викладачів і студентів з метою вирішення питання ефективного управління навчальною діяльністю студентів.

Література

1. Дистанційна освіта: сучасний та доступний підхід до процесу навчання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://24tv.ua/education/distantsiynе_navchannya_v_shkoli_shho_tse_i_yak_pratsuyе_distantsiyna_osvita_v_ukrayini_n1188860
2. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проектна діяльність: Науково-методичний збірник/ за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serpn.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Nauk-metod.zbirnyk-Osv.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu-%20Innovatsiyna.ta.projektna.diyalnist.pdf>
3. Приходько Л.А., Ройко Л.Л. Особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи із застосуванням технологій дистанційного навчання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19555/3/royko_pruhodko.pdf

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Дмитренко Світлана, Борисевич Віталій, Федман Артур

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Постановка проблеми. Актуальність проблеми розвитку координаційних здібностей зумовлена національною доктриною розвитку освіти, яка вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення для збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямків удосконалення системи фізичного виховання в

школі є пошук і ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей, особливо координаційних здібностей дітей [3].

Неодноразово доведено, що збільшення навчального навантаження, зниження рухової активності призводить до погіршення фізичного здоров'я школярів [3]. Тому проблема пошуку засобів та методів збільшення рухової активності учнів є актуальною.

Обговорення. У багатьох дослідженнях автори відзначають недостатній рівень розвитку координації у дітей середнього шкільного віку [4,2]. У той же час відомо, що цей віковий період є критичним у розвитку координаційних здібностей людини та характеризується становленням основних морфологічних і функціональних систем підростаючого організму.

Рекомендації. Розвиток рухових здібностей пов'язаний з рівнем інтелектуального розвитку дітей. Зокрема це стосується координації, яка забезпечує управління і регулювання руховими діями (координаційні здібності). А вдосконалення координаційних здібностей спрямовано на підготовку молоді до складних умов сучасного виробництва і високого темпу життя. Враховуючи сучасні особливості навчання в закладах середньої та вищої освіти, а саме дистанційну форму проведення уроків фізичної культури, необхідно забезпечувати такий підбір вправ, щоб ефективність від їх використання була максимальною. Тому слід враховувати думку ряду авторів [1, 5] щодо формування в школярів та студентів необхідної мотивації до занять фізичною культурою в сучасних умовах, а також доцільним є використання вправ пілатесу, які сприяють розвитку координації і є доступними в домашніх умовах.

Література

1. Асаулюк І., Дмитренко С., Коннова М. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів// Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Випуск 44, Вінниця, 2016. – С.12
2. Дмитренко С.М., Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.69-77
3. Жданова О.М., Грибовська І.Б. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури/О.М.Жданова //Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Л.: Українські технології, 2003. – С. 33–43.
4. Хуртенко О, Хоронжевський Л Впровадження фітнес-технологій у тренувальний процес юних гімнасток. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» Житомир: ФОП Євенок ОО Вип. № 1, 2016. – С.386-389

5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку// Science Review - Scientific Educational Center Warsaw, Poland. - 4(32), Vol.5. – 2018. – С.49-52

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Дмитренко Світлана, Рубанов Максим, Кіфа Олександр

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Постановка проблеми. Одним з головних завдань, які вирішує учитель на уроках фізичної культури є розвиток фізичних якостей. Але шляхів вирішення цього завдання існує багато. Потрібно підібрати ті методи і засоби, які у відносно короткий час максимально покращать показники рівня рухових якостей учнів. Однак, на думку Б.М. Шияна [4] застарілі методи та засоби не можуть забезпечити той результат, якого прагне учитель, що і є визначальним моментом у досягненні мети.

Обговорення. При розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких вимагає від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. При доборі силових вправ, для вирішення відповідної педагогічної задачі, необхідно враховувати їх переважний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат та можливість точного дозування величини навантаження. [1,2]

Методика розвитку сили повинна передбачати по можливості точні вказівки що до виконання у певній послідовності системи основних операцій, які сприяють позитивному вирішенню поставленої задачі.

В основу методики розвитку сили покладено можливість та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, що регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищуються функціональні можливості організму у цьому конкретному напрямку. [3]

Рекомендації. В умовах сьогодення, коли більшість шкіл працює в змішаному режимі, виникають певні труднощі у підборі засобів та ефективних методів для розвитку фізичних якостей учнів. Особливо це слід враховувати під час дистанційних уроків фізичної культури. Щоб відповідні силові вправи були доступними учням і була можливість їх виконання в

домашніх умовах. Реалізація фізичних здібностей у рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей конкретних органів і структур організму. Все це свідчить про те, що знання вікових особливостей прояву силових здібностей у дітей шкільного віку потребує їх врахування при плануванні фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

Література

1. Дмитренко С.М., Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури//*Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі»*. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.101-104
2. Дмитренко С.М., Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів// *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця»*. – Вип. № 3, 2017. – С.69-77
3. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. - 336 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. – 248 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Дмитренко Світлана, Сидоренко Тетяна, Забіяка Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Постановка проблеми. Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Як зазначається у дослідженнях, що спеціалізуються на питаннях збереження здоров'я жінок зрілого віку, найбільш дієвими є такі заходи, які сприяють формуванню навичок здорового способу життя. В свою чергу, оздоровчий фітнес є найбільш дієвим способом збереження та зміцнення здоров'я у будь-якому віці [1].

Обговорення. Так, О. П. Романчук зазначає, що вже в перший період зрілого віку у жінок починають відбуватись інволюційні процеси, знижуються показники їхньої фізичної підготовленості, збільшується ймовірність розвитку патологічних станів [4].

В результаті виконаного дослідження Ю. І. Беляк описала тенденції морфо-функціональних змін організму жінок, у яких виявлені зміни у роботі серцево-судинної системи (до 75 %). Ці зміни полягають у збільшенні маси тіла в середньому на 2-5 кілограмів [2]. Тобто збільшення індексу маси тіла призводить до підвищення ризиків виникнення серцево-судинних хвороб.

Рекомендації. Сьогодні фітнес-програми задовольняють різні потреби – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан і т.п. В заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Разом із цим, відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює і особливості засобів, які в них використовуються. В якості основної вимоги до засобів фітнесу фахівці виділяють їх оздоровчу спрямованість [3, 5]. Але не кожен рухову активність можна віднести до засобів фітнесу. Загальновідомо, що оздоровчий фітнес, як вид рухової активності, поділяється на чотири основні напрямки: аеробіка, силовий фітнес, ментальний фітнес та функціональний тренінг. Кожен з них має своє особливе спрямування. На нашу думку, найбільш цікавим є функціональний тренінг, адже він поєднує у собі велику кількість різноманітних засобів, які дозволяють досягти найбільшого адаптаційного ефекту та дозволяє використовувати вправи навіть з людьми, які мають певні обмеження та протипоказання до рухової активності.

Література

1. Griban, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Kostyuk, Yu., Nazarenko, L., Kostenko, M., Khotentseva, O., Korol, S., Shpychka, T., Stepaniuk, V., Savchenko, L., & Bloschynskyi, I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, (2020). 9(9), 162-171. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137>.
2. Беляк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом *Спортивна медицина*. 2014; 1: 80–86.
3. Борилкевич Е.С. Об идентификации понятия фитнес. Теория и практика физической культуры. 2003; 2: 45-47.
4. Романчук ОП, Долгієр ЄВ. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016; 2 (52):101–106.
5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Герасимишин В.П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ «Планер». Вип. 7(26), 2019. С.38-43

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТРАВМ ТА ЗАХВОРЮВАНЬ ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.

Довгалюк Олена, Шинкарюк Олексій, Дадзіс Владислав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. В Україні протягом кількох десятиліть тягар основних неінфекційних захворювань залишався вище ніж середній показник у Європейському регіоні. За даними ВООЗ українці продовжують страждати від хвороб, при яких можна було б запобігти передчасної смерті: серцево-судинні захворювання, хронічні респіраторні захворювання, діабет 2 типу та інші, а також мають високий рівень психічних захворювань та травм [2].

Причини розвитку неінфекційних захворювання різноманітні, але всі вони мають однаковий результат – вони призводять до порушень функцій органів та систем організму. До таких чинників належать: метаболічні фактори ризику, поведінкові фактори, фактори навколишнього середовища.

Важливу роль у життєдіяльності людини, на різних етапах онтогенезу та безпосередньо для осіб 2-го зрілого віку, відіграють оптимально організовані заняття руховою активністю, які здатні зберегти, покращити чи відновити рівень фізичного здоров'я, зменшити ризик отримання травм, розвитку неінфекційних захворювання, формування рухових порушень чи стійкої інвалідизації, а також позитивно впливають на психічне благополуччя людини, мотивують до дотримання здорового способу життя [1, 3, 4].

Результати й обговорення. Реалізація програм занять оздоровчої рухової активності аеробної та силової спрямованості для осіб 2 зрілого віку здійснювалось з дотриманням наступних рекомендацій: оцінка фізичного та функціонального стану, визначення толерантності до фізичних навантажень, вибір виду занять руховою активністю, дотримання принципів поступовості та систематичності, концентрації увагу на позитивних емоціях, контроль інтенсивності навантажень, водного режиму, самопочуття, відпочинку.

Дослідження показали, що фізичні навантаження аеробної та силової спрямованості у осіб 2 зрілого віку з періодичністю 4-5 разів на тиждень тривалістю 45-60 хв. позитивно впливають на покращення показників самопочуття, активності та настрою, при чому кількість скарг стосовно соматичних порушень та їх періодичності прояву у осіб обох груп за 8 тижні занять знизилась. Заняття руховою активністю сприяли зменшенню прояву таких симптомів, як біль, запаморочення, гіпертензія, загальне самопочуття, неприємні відчуття в ділянці серця, біль у хребті, важкість в ногах, задишка.

Висновки і рекомендації. Заняття видами рухової активності для осіб 2 зрілого віку повинні організовуватись з урахуванням функціонального

стану особи, визначення толерантності до фізичних навантажень та дотриманням основних методичних принципів фізичної культури.

Самостійні та спеціально організовані заняття оздоровчою руховою активністю аеробного та силового спрямування, з дотриманням оптимальних режимів навантажень, здатні профілакувати неінфекційні захворювання та сприяють підвищенню рівня фізичного стану осіб 2 зрілого віку.

Література

1. Корольчук А. Особливості підвищення рівня фізичного стану хворих з артеріальною гіпертензією на санаторному етапі реабілітації. / А. Корольчук, А. Сулима, С. Нестерова, Ю. Луць. – Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 10 . Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С.148-154 <http://eprints.zu.edu.ua/32145/1/148-154.pdf>
2. На шляху до здорової України / Прогрес у досягненні Цілей Сталого Розвитку у галузі охорони здоров'я – 2020. Режим доступу: <http://surl.li/ffdei>
3. Нестерова С.Ю. Функціональний стан кардіо-респіраторної системи чоловіків з різним соматотипом / С.Ю. Нестерова, А.С. Сулима, Корольчук А.П. – Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (3(55), 2021. 69-75. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-69-75>
4. Сулима А. Вплив занять лікувальною фізичною культурою на показники гемодинаміки осіб похилого віку / А. Сулима, А. Корольчук, В. Федорчук, М. Насальський. – *KELM: knowledge, education, lav, mantgment*, 2019;25(1): doi:10.5281/zenodo.2592697 <http://doi.org/10.5281/zenodo.3295873>

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ КЕНГУ ДЖАМПС У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ЗВО

Козюк Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
kseniayrtenko@gmail.com*

Постановка проблеми. Інноваційні процеси у сфері вищої освіти пов'язані не лише з європейськими тенденціями, а й із модернізацією якості підготовки спеціалістів. Це суттєво зачіпає всі галузі освітнього процесу, оскільки сучасному ринку праці потрібні фахівці, які не тільки мають професійні компетенції, але й мають досить високий функціональний та фізичний потенціал. Різними дослідженнями фахівців аеробіки [1,2] доведено, що заняття оздоровчими фітнес-системами у практиці фізичного виховання у ЗВО сприяють оздоровленню студентів. Широку популярність у

світовій практиці в даний час набуває вигляду фітнесу кенгу джампс (Kangoos Jumps). Слід зазначити, що у вітчизняній науково-методичній літературі відсутні наукові дані щодо обґрунтування методики фітнесу кенгу джампс.

Обговорення. Фітнес-програми оздоровчого спрямування у фізичному вихованні студентів класифікуються як аеробні, силові, змішані, танцювальні, з елементами східних единоборств, bodyMind (розумне тіло). Загалом фітнес, його групові програми слід розглядати як базові види фітнесу, аеробіку, аквафітнес, ментальні види фітнесу, танцювальні, змішані програми, групові силові програми, комбіновані програми пілатесу та аквааеробіки, атлетичної гімнастики та аеробіки, сайкл-програми (частина заняття), адаптований кросфіт [4].

Кенгу джампс аеробіка - сучасний вид аеробного фітнесу, який завойовує все більшу популярність у світі. Фітнес кенгу джампс полягає в стрибках та активних рухах. Вправи в спеціальних черевиках мають оздоровчий ефект, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних та реабілітаційних медичних центрів Європи [5]. Більш того, є дані про позитивний вплив регулярних занять кенгу джампс на психологічний добробут. Виявлено, що вже з першого заняття у молодих людей знижується рівень депресії та тривоги та зростає рівень задоволеності життям [3]. Ці дані свідчать про необхідність використання фітнес-тренувань кенгу джампс у практиці фізичного виховання студентської молоді як доступного та безпечного засобу фізичної підготовки, навчання та виховання.

Рекомендації. Важливо сформулювати стійку потребу у регулярних, добровільних заняттях фізичною культурою, яку студенти збережуть після закінчення вишу. На це розраховані найсучасніші популярні види фізичної активності. Наприклад, аеробіка, у тому числі її різновид кенгу джампс.

Література

1. Верблюдов, І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: [автореф.] Х., 2007. 20 с
2. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес для студентів: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 141 с
3. Мокрова, Т.І. Використання системи фітнес-тренінгу Kangoos Jumps у фізичному вихованні студенток. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Вип. 59. Ч. II. 2018. С. 249-252.
4. Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ВНЗ: навчально-методичний посібник / під. заг. ред. доцента Крука М.З. Авторський колектив: Погребенник Л.І., Жуковський Є.І., Блажиевський Г.В., Твердохліб Ж.О., Кафтанова Т.В. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 72 с
5. Baltaretu, I. Physical activity and emotional life adjustments – a study of Kangoos Jumps training effects / I. Baltaretu // *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. 2015. № 6 (1). P. 74-87.

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ

Колісник Леонід, Бороняк Олег, Бичков Ігор, Верміяш Макар

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Фізична підготовка займає важливе місце в тренувальному процесі єдиноборців. За даними багатьох досліджень, саме фізична підготовка є тим фундаментом, який може сприяти ефективному техніко-тактичному вдосконаленню або навпаки, стати перешкодою в досягненні високих спортивних результатів [3]. З огляду на це, не втрачає своєї актуальності проблема вдосконалення фізичної підготовленості юних спортсменів у контексті сучасних тенденцій розвитку єдиноборств.

Обговорення. Тхеквондо є бойовим мистецтвом, техніку якого складають удари руками та ногами, блоки та стрибки для протидії супернику. Аналіз навчальної програми дозволяє відзначити, що на фізичну підготовку юних тхеквондистів на етапі початкової підготовки відводиться в межах 44,2 % від загального обсягу річного навантаження й у подальшому впродовж етапів багаторічного вдосконалення ця частка поступово зменшується [4, 5].

Греко-римська боротьба є європейським видом боротьби, метою якого є покласти суперника на лопатки. Структуру техніки складають кидки, звалювання, перевороти, переведення. Відповідно до навчальної програми, частка фізичної підготовки є найбільшою на етапі початкової підготовки юних спортсменів і коливається в межах 47,1-48,7 % від загального обсягу річного навантаження з тенденцією до поступового зменшення впродовж багаторічного вдосконалення [1, 2].

Рекомендації. Характер рухової активності в тхеквондо вимагає від спортсмена високого рівня прояву силових, швидко-силових і координаційних здібностей. Для ефективного вирішення техніко-тактичних дій борцю греко-римського стилю необхідно мати високий рівень прояву сили окремих м'язових груп, координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі.

Література

1. Вострокнутов Л. Д., Голенкова Ю. В., Русанов Р. О. Методика фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю. Actual scientific research in the modern world. 2022. Issue 9 (89), Part 2. P. 110–118.
2. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих закладів спортивного профілю. Київ, 2011. 60 с.

3. Козіна Ж. Л., Кот В., Огарь Г. А. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. Health, sport, rehabilitation. 2018. № 2 (4). С. 28-38.

4. Пашков І., Керімов Ф. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. № 1. С. 39-43.

5. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Київ, 2022. 75 с.

ВЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Корольчук Анатолій, Стопа Марина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Рухова активність є важливим елементом всебічного розвитку особистості студента, формування основ здорового способу життя, корекції фізичного та психічного здоров'я, виховання моральних і вольових якостей майбутнього фахівця, тощо [1, 2].

Аналіз освітньо-професійних програм підготовки фахівців СВО бакалавр за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія вказує, що більшість авторів для формування загальної компетентності, що передбачає використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя [3] надають перевагу освітнім компонентам пов'язаних з рекреаційними формами рухової активності, які здатні мотивувати студентів до самостійних занять руховою активністю та адаптувати до стресових ситуацій.

Адаптація та стресостійкість студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі та суспільстві в цілому. Постійний стан стресу і його наслідки в умовах військового стану становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю студентів, тоді як рухова активність є запорукою формування стресостійкості, збереження психічного здоров'я і неодмінною умовою соціальної стабільності студентів.

Результати й обговорення. Результати дослідження дозволили виявити значно вищий рівень соціально-психологічної адаптації студентів у яких у режим дня було включено заняття рекреаційними видами рухової активності з періодичністю не менше 3 разів на тиждень та тривалістю не

менше 30 хвилин. У таких студентів середня величина показника адаптивності становить 138 бали, що на 5,7% вище за середню величину даного показника у студентів у яких відсутні заняття рухової активності в режимі дня. Вищими також виявились величина показників прийняття себе на 6,4%, емоційного комфорту на 6,8%, внутрішнього контролю на 8,5%, прагнення до домінування на 8,5%. Слід відмітити, що у з низьким рівнем рухової активності зареєстровано нижчі середні величини за показниками дезадаптивності на 4,2%, неприйняття себе на 7,5%, що свідчить про труднощі соціально-психологічної адаптації.

Висновки і рекомендації. Використання студентами рекреаційних занять рухової активності в режимі дня сприяють підвищенню соціально-психологічної адаптації студентів.

За результатами обстеження нами було запропоновано ряд рекомендацій для студентів з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації :

- необхідно ставити перед собою цілі щодо підвищення рівня рухової активності з використанням рекреаційних занять за місцем проживання;
- враховуючи, що чим більше напружений в психологічному плані був день, тим більше фізичне навантаження необхідно давати своєму організму;
- дотримуватись режиму навчальних та фізичних навантажень, умов відпочинку;
- включити в режим дня заняття улюбленою справою які пов'язані з руховою активністю;
- дотримуватись режиму та норм нічного сну;
- концентрувати увагу на позитивних емоціях особливо під час занять фізичними вправами;
- у будь-яких ситуаціях не відмовлятися від занять рухової активності.

Література

1. Корольчук А.П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді / Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: Планер, 2015. – Вип. 19. – Т.1. – С. 222-228.
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця – 2018.– 13 с.
3. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Затверджено і введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 19.12.2018р. № 1419. .– 32 с.

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Наразі, фізична культура і спорт, фізичне виховання у вищих навчальних закладах є нагальною потребою, важливою необхідністю, викликаною епідемією та військовим станом. Дистанційне навчання негативно впливає на організм студентів, тривале сидіння за комп'ютером впливає на морфологічний та функціональний стан і спричиняє незворотні зміни. То ж, важливість найбільш раціонального використання фізичних вправ і значення рухової активності в сучасних умовах є темою нашого дослідження.

Обговорення результатів дослідження. Сьогодні постає проблема фізичної та психологічної підготовленості до непростих кризових ситуацій та викликів, з якими доводиться стикатися кожному студенту у повсякденному житті. Психологи стверджують, що наразі в українців часто спостерігається депресія, неврівноваженість, відчай і нерідко – агресія. То ж, збереження фізичного та психологічного здоров'я студентів є безперервний процес, який передбачає своєчасне попередження змін у їх фізичному та психічному стані.

Перехід до активного рухового способу життя супроводжується позитивними зрушеннями в стані серцево-судинної системи та обмінних процесів організму людини. Систематична фізична активність, фізичні вправи покращують умови життєдіяльності, забезпечують швидке відновлення і є важливою умовою запобігання стресів, захворювань опорно-рухового апарату та інших систем організму. Рухова активність посилює механізм профілактичної дії м'язової діяльності, що сприяє покращенню загального стану організму і значно підвищує потенційні можливості всіх функцій людини.

Рекомендації. В умовах дистанційного навчання під час занять фізичними вправами важливо дотримуватись наступних вимог:

Помірність. Для ефективного тренування починати треба з легкої розминки і поступово збільшувати навантаження.

Самоконтроль. Пульс, тиск, відпочинок.

Регулярність. Не допускати тривалих перерв. Займатися в один і той же час.

Література

1. Білогур В.С. Становлення та розвиток парадигми філософії спорту в умовах глобалізації. Гуманітарний вісник ЗДІА, 2015. №60. С. 78-89.

2. Краснобаєва Т. М., Галайдюк М.А. Підготуй себе сам. – 2010. – с. 286
3. Потьомкін І. А. «Формула здоров'я» - К.: Молодь, 1988р – 112с
4. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. 252 с.
5. Фурман Ю.М., Мірошниченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2013. 184 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА У ЗВО ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
iravin82@ gmail.com*

Постановка проблеми. Якісна підготовка майбутніх фахівців залишається однією з головних проблем в галузі вищої освіти [1-4].

Метою підготовки кадрів є розвиток у майбутніх фахівців професійно значущих якостей особистості, їх інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов [4]. Одне з провідних місця займає і процес фізичної підготовки, який здійснюється в межах вивчення спортивно-педагогічних дисциплін навчального плану.

Обговорення. Вивчення дисциплін практичної підготовки покликане забезпечити якісну підготовку студентів до виконання їх майбутніх професійних обов'язків, а саме виконання функцій спортивного педагога. До числа таких функцій відносяться: комунікативна, організаторська, науково-дослідна, гностична та ін. [2, 5].

Спортивні дисципліни, як освітні компоненти програми, посідають вагоме місце серед інших дисциплін, оскільки забезпечують специфічні особливості діяльності спортивного педагога однією з яких є наявність необхідного рівня фізичної підготовленості.

Умови професійної діяльності спортивного педагога пов'язані із необхідністю демонстрації техніки фізичних вправ різних видів спорту, з виконанням фізичного навантаження разом з учнями різних вікових груп, високою психічною напругою пов'язаною з постійною відповідальністю за

життя та здоров'я учнів, так як заняття фізичними вправами відрізняються ступенем ризику в отриманні травм, з навантаженням на мовний апарат і голосові зв'язки та ін. [2].

Виходячи з цього, випускник повинен бути добре підготовлений до виконання різних видів діяльності: викладацької, науково-методичної, фізкультурно-спортивної, управлінської, виховної, соціально-педагогічної, оздоровчо-рекреаційної, корекційно-розвивальної, культурно-просвітницької та ін. [4].

Рекомендації. Ефективність підготовки фахівців з фізичної культури і спорту залежить від раціонального планування та змісту освітнього процесу, де на ряду з високим рівнем теоретичних та практичних вмінь та навичок, на момент завершення навчання, випускник має володіти достатнім рівнем фізичної підготовленості. Розглянуті аспекти проблеми свідчать про необхідність продовження пошуку та розробки ефективної системи професійної підготовки майбутнього фахівця в галузі фізичної культури та спорту

Література

1. Кульчицька І. Підготовка студентів до майбутньої професійної діяльності на прикладі дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». 2016. С. 52-56.

2. Кульчицька І. Роль та значення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» в підготовці студентів до професійної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2016. (1). С. 332-335.

3. Сабіров О. (2022). Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (10(155), 21-23. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).05)

4. Шевченко А. Зміст педагогічних компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності Режим доступу: <http://dspace.kspu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/229/1.pdf>

5. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. Харків, «ОВС». 2005. 208 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Курсанова Богдана, Колодій Галина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання,
kseniayurtenko@gmail.com*

Постановка проблеми. У Національній Доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті зазначено, що у період перебудови освіти в Україні фізичне виховання підростаючого покоління є важливим напрямком у роботі педагогів шкіл та дошкільних навчальних закладів. Головним призначенням фізичного виховання як соціальної системи в Україні є реалізація мети суспільства у формуванні всебічно розвиненої особистості. Традиційно фізичне виховання дошкільників розглядається як засіб оптимізації фізичного стану дітей, який не сприяє інтелектуальному і соціально-психологічному розвитку, що суттєво обмежує можливості цілісного виховання людини. Крім того, протягом останнього десятиріччя має місце невдоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах значної частини дітей. Це викликає зниження інтересу до них, а також погіршення фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей. До даного часу не знайдено достатньо ефективних організаційних форм занять, які б інтегрували все те нове, що створено наукою і практикою у сфері оздоровчої фізичної культури [4].

Обговорення. Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості [2]. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий». Саме з дошкільного віку необхідно сформувати у дітей культуру здоров'я, використовувати оздоровчі технології, зокрема інноваційні. Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, оздоровча гімнастика, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Зміцнення фізичного та психічного здоров'я дошкільника шляхом впровадження в практику роботи здоров'ятворчих та здоров'язбережувальних технологій – один з пріоритетних напрямків роботи дошкільного навчального закладу [1,3].

Рекомендації. Отже, як показав аналіз літературних джерел з досліджуваного питання, використання нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики в роботі з дітьми є не лише цікавим видом діяльності, а ще й дуже

корисним для розвитку дошкільнят. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку.

Література

1. Вільчковський, Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с
2. Загородня, Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковський Г.П.; за заг. Ред.. Л.П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
3. Крошка, С.А. Інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Світ ХХІ сторіччя: модернізація освіти та цінності дитинства», Запоріжжя: 08-09 листопада 2016.
4. Пангелова, Н. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. №2. С. 40-43.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМАТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Мірошніченко Вячеслав, Швець Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
29miroshnichenko@gmail.com*

Постановка проблеми. В умовах дистанційної освіти гостро постає питання оптимального вибору обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, оскільки викладач не може візуально здійснювати спостереження за реакцією організму на навантаження. Неадекватний вибір навантажень, з однієї сторони, може спричинити відсутність тренувального ефекту, а з іншої, викликати симптоми перевтоми, які можуть проявитися не лише відсутністю зростання функціональних можливостей, але і їх зниженням. Вирішити дану проблему можна використовуючи мобільні застосунки для відстеження спортивної активності через GPS.

Обговорення. Принцип роботи мобільних GPS застосунків полягає у контролі за переміщенням за такими критеріями: швидкість, довжина

дистанції, перепад висоти, час подолання дистанції, маршрут (вигляд зверху на карті), приблизний розрахунок витраченої енергії. Істотно підвищить ступінь контролю наявності сенсорів (пульсометри, паверметри, сенсори кадансу), роботу яких синхронізують із гаджетами. Таким чином з'являється можливість здійснювати контроль не лише за зовнішнім обсягом навантаження, але і за внутрішнім, тобто за реакцією організму на навантаження. В Україні доступні такі додатки: 5K Trainer, Run keeper, Nike+ Running, Adidas miCoach Mobile, Endomondo Sports Tracker, Zombies, Run, TrailMix, STRAVA.

Рекомендації. Слід зауважити, що дані додатки ефективно можна використовувати для циклічних видів рухової активності: біг, ходьба, плавання, веслування, велосипедний спорт, біг на лижах та інші. При цьому слід зважати, що під час виконання навантаження в анаеробному режимі енергозабезпечення, втрачається лінійна залежність між інтенсивністю навантаження і ЧСС.

Література.

1. Дергачова Л. Інформатизація навчального процесу з фізичної культури: використання навігаційних (GPS) та інших електронних пристроїв під час тренувань. [Електронний ресурс]. <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/24237/1/5.pdf>
2. Мобільні додатки для покращення спортивних результатів. [Електронний ресурс]. <https://www.gurt.org.ua/news/recent/33064/>
3. Ярмошук, О.О. Аналіз технологічних інновацій в сфері спорту. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 1, 2016, 442-453.
4. Strava [Електронний ресурс]. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Strava>
5. Tjonndal, A. Sport innovation: developing a typology. European Journal for Sport and Society, 14(4), 2017, 291-310.

ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВНТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Овчарук Василь, Овчарук Віра

*Вінницький національний технічний університет
Кафедра фізичного виховання
vvovcharuk@gmail.com*

Постановка проблеми. Війна в Україні та кризисні явища останніх років в соціально-економічній, політичній і культурній сферах суспільства негативно відобразилися на можливостях повноцінної реалізації функцій фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти.

Відповідно до рекомендацій Міністерства освіти і науки України, з урахуванням рішення ректорату ВНТУ від 07.11.2022 р. та розпорядження по ВНТУ від 08.11.2022 р. № 03/34 «Про перехід на навчання з використанням дистанційних технологій», а також у зв'язку з воєнним станом, у Вінницькому національному технічному університеті (ВНТУ) відбулися зміни у графіку та організації освітнього процесу у поточному навчальному році. У другій половині семестру було запроваджено дистанційне навчання для здобувачів всіх освітніх рівнів та форм навчання, яке передбачає проведення лекційних, практичних, семінарських і лабораторних заняття в дистанційній формі. Для реалізації освітнього процесу в такому форматі стало необхідним використовувати внутрішню університетську електронну систему управління освітнім процесом і підтримки методичної та наукової роботи JetIQ VNTU. Все це поставило дисципліну «Фізична культура» ще у більш складні умови та вимагало змін в організації освітньої діяльності, процесі формування інтересу до занять і призвело до перегляду ставлення щодо проведення навчальних занять. Таким чином, уміння викладачів адаптувати зміст дисципліни «Фізична культура» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного профілю прямо й активно впливає на результативність навчання студентів і формування у них мотивації до ведення здорового способу життя та стимулювання до фізичної активності.

Зважаючи на це, було запропоновано оптимізацію об'єктивних організаційно-діяльнісних та інтерактивних аспектів освітнього процесу.

Обговорення. Одним із основних завдань у діяльності закладів вищої освіти є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Це завдання вирішується завдяки кафедрам фізичного виховання, робота яких полягає в послідовному формуванні фізичної культури особистості студентів, що дозволить їм в повній мірі оволодіти знаннями, вміннями та навичками сучасного фахівця під час навчання в університеті та готуватиме їх до майбутньої високопродуктивної праці на виробництві. Особливого значення в рамках нашої доповіді мають праці науковців, які присвячені проблемі збереження здоров'я студентської молоді та формуванні здорового способу життя [1, 4, 5, 6-10], а також науковців, які роблять акцент на всебічному розвитку організму, отриманні студентами необхідних знань та вмінь з організації самостійних занять і тренувань[2, 3].

Слід зауважити, що в процесі навчання основний акцент було зроблено на модифікацію традиційних університетських занять з фізичної культури. Кожне дистанційне он-лайн заняття містило вкраплення доцільної бесіди, лекції-бесіди або міні-наради в режимі тайм-ауту. Кожне поточне заняття містило тактичні складові: планування – виконання – поточний контроль – самоконтроль. Робоча навчальна програма при цьому носила рамковий характер, а в плануванні заняття й формуванні його варіативної складової брали участь самі студенти, як правило, стихійно сформований актив.

Оскільки і студент, і викладач наразі вважаються рівноцінними учасниками освітнього процесу, а сам навчальний процес у сучасній

парадигмі базується на основі співпраці, партнерства й довірливих стосунків між викладачем та студентом, то тандем взаємодії між ними можна теж вважати аспектом інтерактивного навчання. Тим більше, що в рамках експерименту і викладач, і студент мають обопільне й однакове право на тактичну, а частково і стратегічну зміну навчального процесу.

Постановка завдань на заняття через поточний контроль та самоконтроль, у зв'язку з вищевказаним, була нерозривно пов'язана із тактичним плануванням / видозміною аудиторної й самостійної роботи студентів.

Враховуючи самоініціативу й вибір студентом окремих компонентів фізичної та спортивно-ігрової активності, самостійна робота планувалася в максимальній кореляції «студент – викладач».

Отже, залежно від ефективності навчального процесу та його відповідності інтересам та потребам студентів, спільно коригувалося його змістовне наповнення, а також засоби й методи педагогічного впливу.

Так, на початку навчання студенти отримали навчально-методичні комплекси (НМК) в паперовому та цифровому вигляді на електронну пошту або в розділі «Навігатори навчальних ресурсів дисциплін» через систему JetIQ VNTU. Навчальним групам було запропоновано самостійно ознайомитися з освітнім стандартом, програмою, дидактичними матеріалами. Перша лекція також була спільною й мала настановчий характер з поясненням мети і завдань дисципліни.

На наступних заняття акцент було зроблено на зворотний зв'язок у формі лекції-бесіди, лекції-діалогу, в результаті якого на тлі теоретичного матеріалу про розвивальні, фізкультурні й спортивні можливості, значущість предмету й орієнтовної структури й послідовності його засвоєння, було застосовано міжособистісну взаємодію «студенти – студенти» та «студенти – викладач» задля внесення корективів навіть у проектування самого змісту. Паралельно проводилися бліц-тести на визначення фізкультурно-спортивних інтересів, потреб і побажань. У результаті студентам фактично було запропоновано доповнити зміст дисципліни «Фізична культура» варіативними темами в рамках робочої програми факультативу. Моделювальна, планувальна й проектна діяльність скоригувалася так, щоб студенти змогли впливати на змістову частину, виходячи з: а) власних зацікавлень; б) зі свого уявлення про зв'язок фізичного виховання та обраної професії технічного (інформаційного, кібернетичного) спрямування.

Окремо необхідно сказати про зворотний дидактичний і позадидактичний зв'язок студентів із викладачем, що також певною мірою можна віднести до інтеракції, оскільки такий зв'язок було дозволено здійснювати спонтанно за потреби (за допомогою соцмереж та месенджерів).

Самостійна робота студентів ВНТУ розподілялася на фізичну активність, дидактичну діяльність (робота з навчальною літературою, інтернет-ресурсами тощо) й самоконтроль (самодіагностика, саморегулювання й самооцінка). Разом з доцільною оптимізацією перебігу

практичних занять, інтерактивним та особистісно-центричним підходом це передбачало якісну динаміку змін педагогічних умов упродовж навчання на 1-4 курсах. Пізнаючи свою індивідуальність, студенти визначатимуть фактори, з якими пов'язані їхні труднощі в спілкуванні, напрями, в яких потрібно над собою працювати.

Рекомендації. Отже, оптимізація організаційної та інтерактивної освітньої діяльності учасників освітнього процесу на заняттях з фізичної культури й поза ними полягала у подоланні традиційного рухового підходу до дисципліни. У першу чергу, вона полягала у наданні пріоритету виховному, ціннісному, особистому, організаційному компоненту дидактичною складовою освітньої діяльності. На перший план виводилася кореляція теоретичної підготовки з поступовим практичним утіленням. Традиційні університетські заняття з фізичного виховання планувалися у дистанційній формі (он-лайн), де переважала теоретично-методична підготовка та практичній (під час самостійної роботи) де основною була фізична підготовка і контроль. Прогностично такий підхід має зумовити анулювання деструктивних факторів, а реалізація освітньої мети – поступово перейти від стихійного до осмисленого, відповідального, активно-діяльнісного, прогностичного, стійкого, пізнавального, творчого, оптимістичного, рефлексивного набуття студентами понять про здоровий спосіб життя.

Література

1. Айунц В. І. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури /В. І. Айунц, М.А. Ситникова// Студентська спортивна наука –2015: збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Житомир: Рута, 2015. –С. 169-170.
2. Бачинська Н. В., Амосов А. В. Особливості розвитку силових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання на прикладі пауерліфтингу. Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах : матеріали І Всеукр. наук.- практ. конф. Донецьк, 2014. С. 8–14.
3. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів: авторф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти наук. Луганськ, 2009. 22 с.
4. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання коледжу: Методичний посібник / [уклад. Л. М. Ізбаш]; – Миколаїв, 2015. – 59 с.
5. Овчарук В. В. Аналіз ставлення студентів ВНТУ до здорового способу життя та фізичного виховання / В. Овчарук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць – Випуск 17. - Вінниця, ВДПУ, 2014., с 230-235.
6. Овчарук В. В. Адаптація змісту освіти з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного

профілю / В.Овчарук // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Херсон 2019. – Випуск LXXXVI – С. 175-179.

7. Севрюк М. П. Залучення студентів технічних ЗВО до занять фізичною культурою і спортом з метою формування здорового способу життя / М. П. Севрюк, А. Т. Ціпов'яз, Т. І. Лошицька [та ін.] // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проб. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 21. – С. 73 – 80.

8. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу [Текст]: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.02 / І. Д. Смолякова. – Київ, 2010. – 21 с.

9. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник /Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, І. О. Бодренкова –Харків: УкрДУЗТ, 2018. –125 с.

10. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. –207 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Осаволюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
tetiana.osavoliuk@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Одне з основних завдань сучасного суспільства – це збереження та покращення фізичного і психічного здоров'я студентської молоді, у тому ж числі це завдання лежить і на системі освіти. Тому в умовах сьогодення, не потрібно забувати про таку дисципліну, як фізичне виховання. В умовах війни більшість закладів вищої освіти навчаються дистанційно. Онлайн-конференції (Google Meet, Zoom), Google Class, вайбер-групи – ось ті формати навчання усіх дисциплін, включаючи і фізичне виховання. Викладання факультативних занять з фізичного виховання, зокрема настільного тенісу, дистанційно це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких фізичних та психологічних зусиль студентів [3, 2].

Обговорення. Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності в навчальному процесі сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, організації студентського дозвілля, боротьбі зі

шкідливими звичками, вони створюють умови для пізнання власних можливостей [4]. Заняття настільним тенісом не лише поліпшують спортивну форму, але й допомагають поліпшити фізичний та психологічний стан студентів, адже навчаючись дистанційно, вони ведуть малорухливий спосіб життя. В умовах Online занять можна знайти безліч альтернативних форм, які будуть ефективні. З виконанням простих вправ зникають 50% проблем, які інколи виникають та турбують студентів [1]. Організуючи заняття з настільного тенісу необхідно пропонувати студентам цікаві практичні завдання, використовувати нестандартне обладнання для занять в домашніх умовах, яке доступне всім студентам. Під час виконання вправ для загальної фізичної підготовки звернути увагу, щоб фізичні вправи виконувались лише за умови гарного самопочуття, також необхідно забезпечити зворотній зв'язок зі студентами.

Рекомендації. Отже, організуючи факультативні заняття з настільного тенісу необхідно чітко розподілити навантаження, контролювати виконання завдань студентами та вмотивувати студентів до занять у домашніх умовах. Адже, якщо вихованці матимуть гарну фізичну та моральну форму після дистанційного навчання, то увійти у звичайний режим буде значно простіше.

Література

1. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, 2021. С. 9–22.
2. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. 2019. - № 1. – С. 24–28.
3. Малахова Жанна Організація фізичного виховання під час дистанційного навчання у закладах вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 49–59.
4. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. – Полтава : Сімон, 2021. 256 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛЬНОГО РЕЗЕРВУ

Панчук Андрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Проблема підготовки спортивного резерву у футболі торкається широкого кола організаційних, методичних та наукових

питань, що тісно пов'язані з подальшими спортивними результатами на рівні клубних та збірних команд. В даний час відчувається дефіцит кваліфікованих футболістів, що свідчить про деяке зниження ефективності роботи системи підготовки спортивного резерву та якості професійної майстерності тренерів, які працюють з групами початкової підготовки [2].

Обговорення. Підвищення рівня майстерності футболістів перебуває у прямій залежності від методично обґрунтованого планування та реалізації головних завдань у дитячому та юнацькому футболі. У старшому віці та в командах майстрів складніше виправляти недоліки у техніко-тактичній підготовленості гравців, тому, що чим ефективніший процес навчання дітей, підлітків і юнаків, тим ймовірніше досягнення високих результатів [3].

У процесі освоєння техніко-тактичних дій юний футболіст повинен вирішувати рухові завдання переважно в ігрових умовах, у поєднанні з розвитком орієнтування, фізичних якостей та в умовах взаємодії з партнерами та протидії супернику [2, 5].

Першочерговими завданнями на етапі початкової підготовки є формування стійкої мотивації до занять футболом, навчання рухливих ігор та основних техніко-тактичних прийомів, досягнення позитивної динаміки показників фізичного розвитку та фізичних якостей дітей [4].

У роботі з юними футболістами груп початкової підготовки слід неухильно та систематично застосовувати доступні засоби ігрового змісту, використовувати індивідуальний підхід та, що особливо важливо, об'єктивно оцінювати досягнення тих, хто займається [1].

Організаційні завдання пов'язані з завданнями навчання і включають на цьому етапі комплектування навчальних груп; оволодіння вмінням грати у рухливі ігри, міні-футбол; змагання у вправах із м'ячем; участь у естафетах; освоєння основних техніко-тактичних процесів. Усе це дозволяє підвищити рівень як техніко-тактичної, ігрової, і фізичної підготовленості хлопців, і навіть їх функціональні можливості.

Рекомендації. Ефективність навчання футболістів у групах початкової підготовки залежить від співвідношення ігрових засобів та послідовності їх застосування у різних частинах навчально-тренувального заняття.

Література

1. Гордієнко, П.Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки, (4(327) Ч.1), 156-165.
2. Дулібський, А.В. Моделювання як ефективний метод підготовки юнацьких команд з футболу. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДІФК, 1999. Випуск 3. С. 298-304.
3. Наконечний, Р.Б. Порівняння підготовки футболістів в державних та приватних спортивних організаціях України. *Спортивні ігри*. 2019. № 4(14). С. 58-68

4. Шаленко, В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки. [автореферат]. Харків, Україна. 2005. 21 с.

5. Stuła, A. Influence of various Forms of speed manifestations on Young Footballers' Performance. Acta Facultatis exercitationis corporis universitatis Presoviensis. *Book of Papers Diagnostics In Sport*. Presov, 2009. P. 72-76.

СПОРТИВНІ ІГРИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Потутаровська Юлія, Добржанська Наталія, Глухенька Валерія,
Турика Віталій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Не дивлячись на те, що в останні роки серед різновидів фізичної активності дітей і підлітків набувають популярності новітні фітнес-технології, що виявляється у впровадженні на уроках фізичної культури таких нових варіативних модулів як аеробіка, степ-аеробіка, аква-аеробіка тощо, традиційні види спортивних ігор не втрачають своєї актуальності. Фахівці відзначають позитивний вплив занять спортивними іграми на стан здоров'я та рівень фізичного розвитку дітей і підлітків [1]. Таким чином, важливо визначити місце спортивних ігор у фізичному вихованні школярів, що й обумовило вибір напрямку нашого дослідження.

Обговорення. Волейбол серед інших спортивних ігор фахівці відзначають за відсутність у ньому силової контактної боротьби, на відміну від таких видів спортивних ігор як баскетбол і гандбол. Рухова діяльність у волейболі не передбачає потужних струшувань, що можуть негативно вплинути на зростаючий дитячий організм, натомість містить природні стрибкові, ударні, бігові рухи, що сприятиме формуванню життєвоважливих рухових умінь [2, 5].

Враховуючи популярність футболу в нашій країні, а також його доступність, варіативний модуль «Футбол» широко використовується на уроках фізичної культури в багатьох загальноосвітніх школах. Структуру рухової діяльності гравця в футболі складають різновиди переміщення (ходьба, біг, стрибки, падіння тощо) в поєднанні з техніко-тактичними діями з м'ячем (ведення, зупинки, удари тощо). Таке поєднання сприяє розвитку точності рухів, координації, моторики, що має велике значення для багатьох професій [3, 4].

Рекомендації. За результатами опитування було встановлено, що хлопцям найбільше серед усіх видів спорту подобаються саме спортивні ігри,

на що вказали 31,2 % опитаних. Більшість дівчат (22,8 %) на перше місце поставили гімнастику, однак спортивним іграм перевагу надали 18,9 % опитаних і серед дівчат це є другим показником. Таким чином, вивчення мотивів підлітків до занять фізичною культурою, а також факторів, що визначають інтерес до уроків фізичної культури, є важливим аспектом для залучення дітей до занять спортивними іграми.

Література

1. Вертелецький О. І., Богатир В. Г. Використання народних, рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб здоров'язбереження школярів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки, 2017. № 1. С. 210-213.
2. Грищук С. М., Власенко А. В. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів. Біологічні дослідження-2014. 2014. С. 455-458.
3. Козіна Ж. Л., Серета О. Вплив занять футболом на інтегральний розвиток школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізкультурної освіти. 2013. С. 80-82.
4. Ріпак І., Дулібський А. Урок фізичної культури з елементами футболу як ефективний засіб підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: колект. моногр. Львів, 2005. С. 274-278.
5. Щепотіна Н.Ю. Теорія і методика викладання волейболу: навч.-метод. посіб. Вінниця: ВДПУ, 2021. 200 с.

ЗНАННЯ ТІЛОБУДОВИ ЛЮДИНИ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Руденко Роман¹, Паришкура Юлія²

Київський національний університет технологій та дизайну

¹*здобувач освіти II курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

²*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я*

Постановка проблеми. Для ідентифікації особистості й складання психологічного портрета (візуальна психодіагностика) використовують зовнішні ознаки. Розрізняють статичні, динамічні та доповнюючі (середньостійкі) особливості, що ідентифікують людину:

1) статичні особливості – анатомічні ознаки, що складають фізичний вигляд людини: тип тілобудови (конституції); голова (форма та співвідношення частин); обличчя (загальна будова обличчя та його

пропорції, окремі елементи обличчя – чоло, брови, очі, ніс, вуста, підборіддя); форма рук та пальців; колір очей та волосся;

2) динамічні особливості – функціональні ознаки, що характеризують експресивну поведінку: жестикуляція; міміка; особливості погляду; хода; манера говорити; характеристики дистанції у спілкуванні;

3) доповнюючі (середньостійкі) ознаки: соціальне оформлення зовнішності: одяг, взуття, прикраси, аксесуари, зачіска, окуляри; переваги у виборі кольору; особливості почерку; специфіка малюнків людини.

Для майбутнього фахівця фізичної культури і спорту важливі візуальні показники особистості, а саме конституційні, які не лише вказують на характер та темперамент людини, а й визначають проектування її стилю. Тілобудова людини залежить від спадковості та соціальних чинників (умов праці, побуту, перенесених захворювань, занять спортом).

Обговорення. На початку ХХ століття з'явилися перші наукові гіпотези щодо прямої залежності тілобудови людини та її світосприйняття. Так, в основі класифікації Вільяма Шелдона (1940) – переважання в людському організмі однієї з тканин ембріона: *ендодерми*, з якої утворюються органи травлення; *мезодерми*, з якої складаються кістки, м'язи й легені; *ектодерми*, з якої складається шкіра, волосся, нігті, нерви і мозок. Проаналізувавши 4000 фотографій і провівши кореляційний аналіз між ознаками зовнішності й 50 поведінковими характеристиками, він запропонував розрізняти такі типи: ендоморфний, мезоморфний і екторморфний (рис.1).

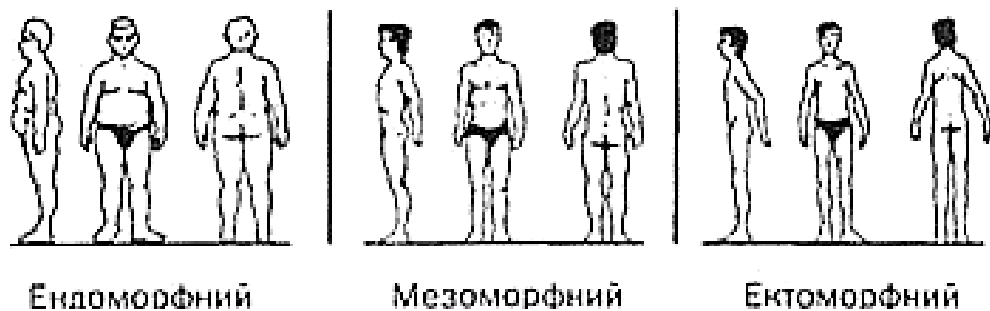


Рис. 1. Типи тіло будови

Ендоморфний тип (великий живіт, значні жирові відкладення на плечах і стегнах, слабкі кінцівки) виявляє схильність до вісцеротонії (лат. viscera – нутрощі, грец. tonos – напруга). Він товариський і поступливий, привітний, любить комфорт, легко виражає свої почуття. У критичній ситуації потребує спілкування. Не любить напруги, а в стані сп'яніння стає сентиментальним та м'яким.

Мезоморфний тип (могутня статура, груди «колесом», квадратна голова, широкі долоні та ступні) схильний до соматотонії (лат. soma – тіло, tonos – напруга). Це люди неспокійні, нерідко агресивні, полюбляють пригоди. Досить потайливі у почуттях і думках. У критичних ситуаціях цей

тип виражає впевненість та дієвість. У стані сп'яніння такі люди настирливі й агресивні.

Ектоморфний тип (худорлявий і високий, зі слабкорозвиненими внутрішніми органами, худим обличчям, вузькою грудною кліткою, тонкими довгими кінцівками) зазвичай характеризується церебротонією (лат. cerebrum – мозок, грец. tonos – напруга). Це люди загальмовані й інтровертні, нетовариські, потайливі; постава скута. У важких ситуаціях схильні до самоти. Найпродуктивнішим для них переважно є пізній період життя. Під дією алкоголю практично не змінюють своєї звичайної поведінки.

До морфологічних властивостей належать зріст, маса тіла, окружність грудної клітки і склад тіла; до функціональних – життєва ємність легенів (ЖЄЛ), сила м'язів згиначів кисті (кистьова динамометрія) і сила м'язів розгиначів спини (станова динамометрія). На підставі антропометричних досліджень автор розрізняє три типи тілобудови: нормостенічний, астеничний та гіперстенічний. Розрахунки здійснено за показником міцності тілобудови (Піньє):

$$J = P - (M + O)$$

де J – величина показника, P – зріст, см, M – маса тіла, кг, O – окружність грудної клітини у стані видиху, см.

Чим менша величина індексу, тим кращим є показник. Різниця до 10 вказує на міцну тілобудову, від 10 до 20 – гарну, від 21 до 25 – середню, від 26 до 35 – слабку, понад 36 – дуже слабку.

Нормостенічний тип характеризують: пропорційність форм тіла, а також співвідношення між поздовжніми та поперечними розмірами тіла, найчастіше конічна або циліндрична форма грудної клітини, тупий або прямий надчеревний кут, помірний розвиток кісткової, м'язової та жирової тканин. Окружність зап'ястя у жінок цього типу – 17-18 см. Люди такого типу характеризуються балансом раціонального та емоційного життя, доволі рідко виявляють крайні форми психічних і соматичних реакцій.

Ознаками астеничного типу є: перевага поздовжніх розмірів над поперечними, довгі та тонкі кінцівки, «легкий» кістяк, тонка і довга шия, вузькі плечі, крилоподібні лопатки, вузька та плоска грудна клітина, гострий надчеревний кут, тонка, м'яка, суха і бліда шкіра, тонкі та слабо розвинуті м'язи. Тому їм бракує сили та витривалості. Представниці цієї групи – енергійні, легкі і витончені, мають невелику вагу та мінімальну схильність до повноти. Окружність зап'ястя у жінок цього типу – менше 16 см. Такі люди є повільними, поміркованими, схильними до роздумувань, вразливі до зовнішнього психологічного впливу.

Для гіперстенічного типу характерні: перевага поперечних розмірів над поздовжніми, короткі кінцівки, широкі зап'ястя з короткими пальцями, «важкий» кістяк, коротка і товста шия, широкі та прямі плечі, широка і коротка грудна клітка, майже горизонтальне розташування ребер, тупий надчеревний кут, міцна, еластична шкіра. Окружність зап'ястя у жінок

цього типу – більше 18 см. Гіперстеніки вирізняються активним емоційним життям, багатослівністю. Легко налагоджують контакти, прагнуть бути у центрі уваги.

Названі класифікації ґрунтувались переважно на морфологічних показниках тілобудови людини, де значна роль відводиться окремим системам (нервовій, ендокринній, сполучній тканині тощо). Така нововалентність, як правило, не здатна повністю розкрити внутрішню сутність цілого організму. Мабуть, тому дизайнери одягу користуються дещо іншими розрахунками та антропометричними показниками конституції людини. З метою конструювання костюму необхідно знати форму тіла – тілобудову, яка характеризується сукупністю морфологічних ознак: зріст, обхват грудей, маса тіла; форма грудної клітини, черева та спини; розвиток м'язів; розвиток та розподіл підшкірно-жирової тканини.

Так, за останнім критерієм (кількість підшкірно-жирової тканини) модельєри диференціюють типи фігури на: 1) вузькоскладена (базова фігура 164-88-96); 2) середньоскладена (базова фігура 158-96-104); 3) ширококладена (базова фігура 164-108-116); 4) громіздка (базова фігура 158-116-124); 5) богатир (базова фігура 158-132-140).

Другою важливою ознакою тілобудови є співвідношення передньо-заднього діаметру грудної клітки до її поперечного діаметру. За цим співвідношенням розрізняють три типи тілобудови: з округлою, середньо еліптичною та витягнуто еліптичною грудною кліткою.

Кожен з названих типів може мати різноманітні пропорції за довжиною та шириною тіла. Співвідношення розмірів окремих частин тіла називають пропорціями. В основі характеристик пропорцій тіла закладені: довжина тулуба, ніг, рук, ширина плечей та таза, виражені у відсотках по відношенню до зросту. Пропорції за довжиною тіла оцінюють як відношення довжини тулуба (від 7-го шийного хребця до сидіння) до зросту: $\frac{D_T}{Z} = K_{\text{прд}}$. За цією ознакою розрізняють три типи фігури: доліхоморфний $K_{\text{прд}} < 0,29$; мезоморфний $K_{\text{прд}} = 0,31 \pm 0,01$; брахіморфний $K_{\text{прд}} > 0,33$.

Відповідно до міжнародної стандартизації тип фігури визначають у співвідношенні зросту та маси тіла, розрізняючи п'ять розмірних груп:

- S (1) (P ≈ 150-160 см; M ≈ 50-60 кг);
- M (2) (P ≈ 165-170 см; M ≈ 60-70 кг);
- L (3) (P ≈ 170-175 см; M ≈ 70-75 кг);
- XL (4) (P ≈ 175-180 см; M ≈ 75-85 кг);
- XXL (5) (P ≈ 180-185 см; M ≈ 85-90 кг).

Рекомендації (пропозиції). Особливості тіло будови впливають на психологічні особливості особи, що у свою чергу є визначальним у виборі виду рухової діяльності та успішності в ній. Ці спонукає нас до подальших досліджень особливостей тілобудови та психологічних особливостей груп людей, що займаються фізичними вправами.

Література

1. Махній М. Незвичайна антропологія: Науково-популярний курс [Текст] / М. Махній. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – 188 с.
2. Теоретичні та практичні аспекти дослідження іміджу: Моногр. / Т.Б. Хомуленко, Ю.Г. Падафет, О.В. Скориніна; НДІ педагогіки та психології ім. В.О.Сухомлинського Харк. нац. пед. ун-ту ім. Г.С.Сковороди. – Х.: ВД «Інжек», 2005. – 272 с.
3. Чебикін О.Я., Ковальова О.О. Психологічні особливості формування основ професійного іміджу: монографія; Півд. наук. центр АПН України. – О., 2009. – 223 с. .

АСПЕКТИ МОВИ ЖЕСТІВ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Савчук Віталій¹, Паришкура Юлія²

Київський національний університет технологій та дизайну

¹*здобувач освіти II курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

²*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я*

Постановка проблеми. Мова жестів – найдавніша форма спілкування. Дослідження у галузі еволюції людських систем комунікації доводять, що історично мова жестів передувала мовленню. Спостереження над способами спілкування вищих антропоїдів дозволили виявити цілу групу жестів та поз, відповідних поведінці людини – обійми, поклін, кивання головою на знак йти разом, пози загрози та ін.

Слово «жест» запозичено з французької мови, а у французькій мові це слово успадковано з латинської мови: *gestus* означає «постава, поза, рух тіла». Під жестом розуміють рух рук або інших частин тіла людини, що виражає її внутрішній стан або вказує на який-небудь об'єкт довкілля. Та не всі рухи мають статус жеста. Необхідно, щоб рух мав по-перше, знаковий, символічний характер та, по-друге, комунікативну спрямованість: жест завжди безпосередньо звернений до іншої людини або хоча б передбачає наявність якої-небудь зовнішньої точки зору. За допомогою слів ми передаємо інформацію, за допомогою жестів – ставлення до інформації.

Викладені вище аргументи важливі для майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, щоб розуміти жести у спортивних і рухливих іграх, фітнесі, заняттях різними видами рухової активності та рекреації.

Обговорення. Існують різні класифікації жестів, визначають жести вітання, прощання, згоди, заперечення, подиву, образи і та ін. За фізичною природою жести поділяються на головні (рухи голови) та мануальні (рух

рук). Жести високої тональності (ораторські), нейтрально-побутові, фамільярні (наприклад, поплескування), вульгарні.

За характером впливу на партнера/аудиторію диференціює жести на візуальні, візуально-акустичні, візуально-тактильні й візуально-акустично-тактильні. Основним є візуальний вплив, що дозволяє розглядати жести як візуальні знаки. Класифікація жестів: комунікативні; зображальні; модальні (емоційні); ритмічні; вказівні; жести-доторкування; жести-привітання; жести-паразити; жести-симптоми; жести-регулятори; жести-інформатори; жести-адаптори; ритуальні/етикетні жести.

Свої кінетичні стандарти та відмінності мають різні соціальні, професійні, конфесійні групи, чоловіки та жінки, дорослі та діти. Питання семантики жестів набуває особливого значення у процесі міжнаціонального спілкування. Говорячи про себе, європеєць вказує рукою на груди, а японець – на ніс. Коли француз чи італієць стукають себе по голові, це значить, що вони вважають якусь ідею безглуздою. Якщо британець чи іспанець стукнуть себе долонею по чолю, вони покажуть оточуючим, що задоволені собою. Тим же жестом німець виразить своє вкрай невдоволене ставлення до когось. Голландець, стукаючи по лобі і при цьому витягуючи вказівний палець, повідомляє, що ідея йому сподобалась, але він вважає її дещо божевільною. Там же, в Голландії, обертання вказівного пальця біля скроні означає, що хтось сказав розумну і дотепну фразу, тоді як аналогічний знак у більшості слов'янських культур інтерпретується як відсутність розумових здібностей у співрозмовника. Мексиканець під час годинної розмови жестикулює у середньому 180 разів, італієць – 120, француз – 80, фін – тільки 1 раз. Мова французів і латиноамериканців є найбільш експресивною, при цьому вони жестикулюють двома руками.

Жести можуть розповісти про національність, характер, темперамент, ставлення до партнера, емоційний стан людини. Вони, як правило, показують її внутрішній стан, характер її вищої нервової діяльності, схильність до логічного або художнього типу сприйняття.

Притаманна особистості манера жестикулювання може оцінюватися за формально-динамічними особливостями (кількість, темп, амплітуда, площа виконання) та змістовною специфікою (індивідуальний жестовий тезаурус, особливо показовими є типові жести людини). Ці особливості є відносно постійними й змінюються, наприклад, залежно від емоційного стану людини. Інтенсивність й амплітуда жестів збільшується під час переходу від офіційного спілкування до неофіційного: у процесі офіційного – відбувається наближення до національно-культурного нормативу, при неформальному – максимально виявляється індивідуальність жестової мови.

Небажаними у діловому (та й у буденному) спілкуванні є такі несвідомі жести та звички: стукати пальцями по будь-якій поверхні (портфелю, столу, стільцю і та ін.); стукати підшвами по підлозі; рухати язик у роті від щоки до щоки або вздовж зубів; надувати щоки; гратися з пасмом волосся або тягнути себе за волосся; чухатися; позіхати з відкритим

ротом; колупатися у зубах; метушитися; розчісуватися у присутності інших; накладати макіяж у присутності інших (фарбувати губи, пудрити носа); згинати та розгинати скріпки для паперу; відкривати та закривати ручку; жувати гумку; тиснутися навколо будь-кого (займати чужий персональний простір).

Рекомендації (пропозиції). Жестам завжди притаманна, по-перше, варіативність, що зумовлена індивідуальними особливостями людини та, по-друге, багатофункціональність.

Література

1. Барна Н.В., Уланова С.І. Істетика іміджмейкінгу: монографія; Відкритий міжнар. ун-т розв. людини «Україна». – К., 2010. – 200 с.
2. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: Монографія. – К.: Редакція Бюлетеня ВАК України. – 2000. – 302 с.
3. Васянович Г.П. Педагогічна етика: Навчально-методичний посібник. – Львів, «Норма», – 2005. – 344 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Сальникова Світлана, Пуздимір Микола

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ
Кафедра фізичного виховання та спорту
kfvs@vtei.edu.ua*

Постановка проблеми. Спортивні ігри, або ігрові види спорту, - це ігри, пов'язані зі спортом, що базуються на змаганні.

Основна відмінність спортивних ігор від інших видів спорту полягає в особливостях змагальної діяльності - це протиборство, тобто обов'язкова наявність суперника, і визначення результату за кількістю досягнень умовно поставленої цілі.

Змагальна діяльність в спортивних іграх відрізняється значною складністю і варіативністю, а основним її змістом є перемога в змаганнях, яка досягається шляхом перемоги в окремих зустрічах (іграх) за допомогою боротьби за умовно поставлену мету (голи, очки та ін.).

Обговорення. Ефективність змагальної діяльності в спортивних іграх визначається цілою низкою чинників, наприклад технічним арсеналом (кількістю освоєних технічних прийомів) гравців, тактичної підготовленістю, умінням застосовувати освоєні технічні та тактичні дії в змагальних умовах, комплектуванням команди (взаємодії між гравцями), рівнем розвитку морально-вольових якостей, фізичною підготовленістю, досвідом змагальної

діяльності, ефективністю управління командою, дотриманням оптимальних умов підтримки працездатності.

Рекомендації. Структуру змагальної діяльності в спортивних іграх деякі науковці пропонують представляти у вигляді багаторівневої системи, в якій кожен з дев'яти рівнів включає в себе попередні [1].

Перший, найширший рівень - системно-цілісне протиборство двох команд. [3].

Другий компонент включає командні тактичні дії. [3].

Третій рівень - це групові тактичні дії.

Четвертий рівень - індивідуальні тактичні дії [2].

Наступний - п'ятий - рівень складають ігрові прийоми - техніка [2].

Шостий компонент включає в себе фізичні здібності гравців [3].

Сьомий компонент складають психічні та психологічні властивості спортсменів, їх особистісні якості. [2].

Восьмий і дев'ятий компоненти – функціональні можливості і морфологічні ознаки організму спортсменів. [2].

Література

1. *Volodymyr Gamali, Vladimir Potop, Bondar Anna, Svitlana Salnykova, Oksana Shynkaruk, Olena Shevchuk, Alina Ulan.* Improvement of the motor structure of the paddle technique of qualified female athletes in rowing *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol.20 (4), Art 263 pp. 1944. – 1949, 2020 online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 – 8051, ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

2. *Костюкевич Віктор, Сальникова Світлана, Сулима Алла.* Перспективи застосування інтервального гіпоксичного тренування в підготовці юних спортсменів різних спеціалізацій Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир, 2019,8 (27):148-154

3. *Сальникова С.В.* Удосконалення фізичного стану студентів шляхом застосування інноваційних технологій фізичного виховання. Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України: Збірник наукових праць IV Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: Видавничо-редакційний відділ ВТЕІ КНТЕУ, 2016. С. 408-413.

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сікорська Лілія, Сікорський Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту,
lilukubik@gmail.com, vsikorskiy87@gmail.com*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства, науки, спорту легка атлетика посідає вагомe місце на світовій арені. Дуже багато авторів приносять в її розвиток щось своє індивідуальне, наукове, спортивне. Розвиток легкої атлетики в різних літературних джерелах представлений найрізноманітнішими технологіями, де кожна із них має свої особливості. Одна з найбільш популярних і актуальних для сьогоdnішнього суспільства є педагогічна технологія розвитку витривалості у юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

В літературних джерелах існує безліч визначень педагогічна технологія. Найбільш актуальним є визначення: «педагогічна технологія – це один із спеціальних напрямків педагогічної науки, який покликаний забезпечити досягнення певних завдань, цілей, а також підвищувати ефективність навчально-виховного рівня, гарантувати його високий рівень в науці, техніці, спорті і просто в житті людини». Вибір освітньої технології, це завжди вибір стратегії, пріоритетів, системи взаємодії, тактики навчання, виховання, спортивної діяльності зокрема [2,3].

Обговорення. В сучасному суспільстві, педагогічні технології розуміють, як якісно нові реформи освіти, методи і засоби навчання, виховання, спортивного життя вцілому. Важливою умовою функціонування цих технологій є забезпечення цілісного педагогічного впливу, зорієнтованого насамперед на учня, студента, спортсмена та на їх розвиток окремих особистих якостей.

Дослідження різних аспектів використання інноваційних педагогічних технологій приділяється велика увага як за кордоном (Л. Андерсон, Дж. Лок, Б. Блум, Р. Вільямс, Д. Гіббонс, Д. Гілберт, Н. Гронлунд, В. Гузеєв, А. Калмиков, Є. Якушина та ін.), так і в Україні (Н. Волошина, О. Ісаєва, В. Кізенко, О. Пометун, О. Савченко, А. Ситченко, І. Тараненко, Г. Токмань, В. Шуляр та ін.) [2].

Практично всі дослідники та науковці зокрема, стверджують, що вивчення педагогічних технологій відзначають тим, що основною їхньою метою є відображення загальної стратегії розвитку освіти, єдиного освітнього простору, підвищення ефективності освітнього процесу, гарантування запланованих результатів навчання та спортивних досягнень у відповідних видах спорту [5].

Взагалі, високий рівень сучасного спорту, зокрема у підготовці юних легкоатлетів вимагає, поряд зі змінами у методиках і в засобах тренувального процесу, більш поглибленого індивідуального підходу, основою якого є комплексне вивчення здібностей і можливостей спортсмена, виділення ознак і якостей, розвиток яких в найбільшій мірі обумовлює високі результати витривалості юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки [4].

У літературних джерелах і до тепер немає єдності думок в судженні про технології, засоби, методи і характер навантажень для розвитку витривалості. Науковці пропонують розвивати витривалість різними способами: багаторазове виконання вправ максимальної потужності (Шпаков П.Ф.), виконання вправ на витривалість субмаксимальної потужності (Полунін О.І.), безперервний біг протягом 8-20 хв (Матвеев А.П.).

Проблеми витривалості також досліджували: довготривалу адаптація до великих фізичних навантажень (Граєвська Н.Д., 2005 р.; Ільницький В.І., 2016 р.). Науковим фундаментом для вивчення ефективності різних варіантів планування річного циклу тренування були роботи, виконані В.Н. Платоновим (2004), М.М. Булатовою (1996), Т.С.Тімакова (2013).

Взагалі витривалість – це здатність робити ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань. Витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню і відновлювати працездатність після перенесених навантажень. Під витривалістю в спорті фахівці розуміють здатність спортсмена до ефективного виконання вправ для подолання стомлення, без істотного зниження інтенсивності роботи і її ефективності [1].

Основи фізіологічного обґрунтування сутності витривалості як якості рухової діяльності і виявлення особливостей її прояву в різних видах спорту були закладені в роботах Н.В. Зимкіна, В.С. Фарфеля, А.В. Коробкова, Н.Н. Яковлева, Н.І. Волкова, С.П. Летунова, Ю.І. Данько й інших фахівців [1,4,5].

У тісному зв'язку з результатами цих досліджень розроблялися загальні основи розвитку витривалості, що послужили фундаментом для розробки різноманітних напрямків розвитку цієї якості в різних видах спорту. Це праці В.М. Заціорського, Н.Г. Озоліна, Д. Харре, М.Я. Набатнікової, В.П. Філіна, В.Н. Платонова й ін [4,5].

Рекомендації. На основі аналізу літературних джерел та особистих досліджень ми рекомендуємо і плануємо розробити технологію розвитку витривалості для підготовки юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки, яка буде створена на основі використання засобів розвитку витривалості і буде однією з форм оздоровлення та розвитку даної якості.

Зміст даної технології буде складатися з основної та спеціальної частини. Основна частина нашої технології буде включати наступні види матеріалу: основи знань про фізичну культуру, уміння і навички; рухливі ігри; гімнастика з елементами акробатики; легкоатлетичні вправи. Спеціальна частина буде передбачати розвиток витривалості і буде основою нашої технології. Її реалізація буде відбуватися за допомогою використання

різноманітних методичних прийомів і раціональних способів організації тренувальних занять.

Література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Левчук Н.В., Бузенко І.Л. Інноваційні педагогічні технології в діяльності викладача природних дисциплін. Професійна освіта. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія педагогіка і психологія, випуск 41, 2014. – С.191-194.
3. Наволокова Н.П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій. Харків: «Основа», 2012. 176 с.
4. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: Навчально-методичний посібник. – Вінниця, 2010. – 177 с.
5. Яковлів В.Л., Дідик Т.М., Кульчицька І.А., Поляк В.А., Лисюк С.П. Спортивна орієнтація в легкій атлетиці монографія Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. 268-299с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сікорська Лілія, Скрипник Михайло

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, кафедра теорії і методики спорту,
lilukubik@gmail.com, Skrypnikmv19@gmail.com*

Постановка проблеми. Популярність спортивних ігор у всьому світі незаперечна. Вони ваблять своїм різнобічним впливом на організм людини, а також своєю доступністю та видовищністю. Поява сучасних спортивних ігор обумовлена корінними змінами у матеріальних умовах життя, початок яким було покладено промисловою революцією XIX століття. Саме тоді виникли такі популярні ігри, як футбол, хокей, теніс, регбі. Пізніше з'явилися баскетбол, волейбол, гандбол [1].

В сучасному суспільстві баскетбол є одним із популярних видів спорту і набуває все більшої актуальності серед нових методів та підходів до навчального процесу учнів середнього шкільного віку на їх фізичний розвиток і фізичну підготовленість [4,5].

Обговорення. Проблему застосування засобів баскетболу на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі вирішували: Є.Р. Яхонтов, 1984,

1987; Демчишин А.А., В.Н. Мухин, Р.С. Мозола, 1989; Ж.Л. Козіна, 2004, 2005; К.Кісіленко, І. Маляренко, О.Шалар, 2006; Г.З. Максимів, 2006 та інші. Питання початкового навчання основним технічним прийомам гри у баскетбол на фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів вивчалися такими фахівцями як Бабушкін В.З., 1991; Портнов Ю.М., 2001; Поплавський, 2004, Максимів Г.З., 2007 тощо [2,3].

Один з відомих теоретиків та практиків баскетболу В.З. Бабушкін [1] стверджує, що «ефективність навчального процесу залежить від обраних методів, причому їх різноманітність дозволяє якісніше вирішувати поставлені завдання». У побудові тренувальних та навчальних занять В.З. Бабушкін дотримується схеми поетапного оволодіння ігровими функціями в баскетболі. Він виділяє етап навчання та етап вдосконалення, кожному з яких відповідає комплекс методів навчання. Аналіз методик В.З. Бабушкіна, свідчить про важливу складову використання в навчальному та тренувальному процесі юних баскетболістів на етапі навчання імітаційних та ігрових ситуацій [1,2].

Баскетбол – одна з самих доступних і популярних ігор у шкільній програмі фізичної культури. Заняття баскетболом сприяють гармонійному розвитку учнів, комплексному і різнобічному впливу на організм [1].

Рекомендації. Під час занять з баскетболу удосконалення техніки повинно відбуватися з акцентом на оволодіння м'язовим відчуттям, зоровим сприйняттям, відчуттям простору та іншими специфічними якостями, які проявляються у спеціалізованих рухових реакціях, таких як сприйняття відстані, відчуття суперника, моменту для початку своїх дій тощо [2].

Таким чином, фізичний розвиток і фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку на заняттях з баскетболу та їх технічна підготовка повинна бути спрямована на підвищення якості специфічних рухів і удосконалення надійності управління цими рухами.

Література

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. – 247 с.

2. Вознюк Т.В., Галайдюк М.А., Свірщук Н.С., Сікорська Л.В. Моделювання підготовки кваліфікованих баскетболісток у змагальному періоді річного макроциклу. Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації. Колективна монографія. / за заг. ред. В.М. Костюкевича, О.А. Шинкарук, Є.П. Врублевського – Вінниця: ТВОРИ, 2021. – С. 76-87.

3. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій): Навчальний посібник. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. – 117 с.

4. Сікорська Л.В. Місце спортивних ігор у сучасній системі класифікації видів спорту // Л.В. Сікорська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць (категорія Б). Вип. 11 (30). – Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. – С. 220-232.

5. LILIA SIKORSKA. Sport games of the modern system of classification of sport. Modern Science – Modern veda. – Praha. – Cerka republika, Nemoros. – 2021. – № 6. ISSN 2336-498X. – 118-127.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Стрикаленко Євгеній, Шалар Олег, Стрикаленко Алла

*Херсонський державний аграрно-економічний університет, НВК
«ШГП» ХОР*

*кафедра загальноекономічної підготовки, кафедра фізичного виховання
strikalenko76@gmail.com, shalaroleg1952@gmail.com,
strikalenko.alla@gmail.com*

Постановка проблеми. Безперечним є факт, що основним організаційним компонентом освітньої діяльності в будь-якому віці є мотивація. На сьогодні, в період виведення освітнього процесу в дистанційний формат навчання спостерігається глобальна недостатність в кількості рухової активності. Так дистанційне навчання значно посилило негативний вплив на здоров'я школярів через зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності, збільшення частки розумової праці у структурі навчального дня поряд із малорухомих способом проведення дозвілля.

На сьогодні, на жаль, війна також внесла дуже великі корективи в життя юних українців в їх побут, їх освітню діяльність та розміреність життя. В умовах військового стану, коли більшість школярів більше турбуються про виживання, стан рухової активності не забезпечує необхідного здоров'я, функціональних і психофізіологічних можливостей школярів. Саме тому питання підвищення мотивації до занять фізичною культурою та усвідомленого забезпечення фізіологічно необхідного рівня рухової активності школяра, як чинника здоров'язбереження, в умовах запровадженого військового стану в Україні набуває особливої актуальності.

Обговорення результатів. В нашому дослідженні ми провели анкетування школярів з метою визначення мотивів, які спонукають для відвідування дистанційних занять, а також є мотивуючим чинником до активної рухової активності школярів.

В ході роботи експериментально доведено, що у більшості учнів спостерігається стійкий інтерес до занятті фізичною культурою офлайн форматі. Під час дистанційного навчання школярі потребують цікавого та сучасного навчального матеріалу з обов'язковим фідбеком від вчителя з

варіантами певних заохочень за виконану роботу. Ефективність роботи вчитель-учень багато в чому залежить від соціальних чинників, думки та підтримки родини, а також якісної комунікації між учасниками освітнього процесу.

Рекомендації. За результатами роботи встановлено, що під час надання завдань, необхідно чітко зазначати зміст роботи; перезавантаженість відбиває бажання працювати; освітня діяльність повинна бути побудована на цікавому матеріалі з акцентом уваги на відеоконтент з можливістю відтворення побаченого під час самостійної роботи; не можна нехтувати зворотнім зв'язком між учнями та вчителем (фідбек); вчителям необхідно частіше давати схвальний відгук на роботу учнів з акцентуванням уваги на зусиллях дитини, а не її талантах.

Література.

1. Біліченко О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. Вип. 5. С. 3–5.

2. Гороховський О. І. Методичні аспекти створення навчальної літератури для дистанційного навчання. К., 2007. 543 с.

3. Шалар О.Г., Орлов В.М., Сабадаш В.І. Формування відповідального ставлення школярів до власного здоров'я в процесі занять фізичною культурою // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали 11 Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 вересня 2014 року).- Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2014. С. 163-167.

4. Шалар О.Г., Ю.О. Шептицька, Шалар Г.П. Особливості мотивації підлітків до здорового способу життя та фізичної культури // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2013. С. 232 — 239.

5. Шуневич Б. Теоретичні основи дистанційного навчання: Навч. посібн. – Львів: Вид-во Нац. ун-ту Львів. Політехніка, 2006. 244 с.

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Хуртенко Оксана, Масюк Олександр

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Роль спорту та фізичної культури на сучасному етапі нашого суспільства зростає, набуває якісно нового значення. Це пояснюється підвищенням їх соціальної значущості та перетворенням на

самостійну ланку економічного та політичного життя нашої країни, коли фізична культура стає об'єднуючою силою та елементом національної ідеї. Особлива увага сьогодні приділяється розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з різними категоріями населення, і особливо з дітьми та молоддю [4].

Обговорення. Мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури - це єдність об'єктивного та суб'єктивного [3].

Аналіз школярами нового змісту фізкультурно-спортивної діяльності з подальшим заломленням його на практиці веде до вдосконалення, розвитку у нього мотивів та потреб до фізичної культури, народження нових, більш «складних» мотивів та потреб, сприяючи тим самим удосконаленню особистості, її більш повному самовизначенню та саморегуляції. Знання про фізичну культуру трансформуються в переконання, що спонукають школяра до активної фізкультурно-спортивної діяльності як цілісного явища та вивчення його змісту знань та розуміння мети своєї діяльності, шляхів та засобів її досягнення [2].

Емоційний компонент знаходить своє відображення в особливому відношенні школяра до фізичної культури. Без урахування особливостей емоційної сфери школяра неможливо адекватно аналізувати навчально-виховний процес як цілісну систему, і навіть окремі його компоненти.

Мотиваційний підхід повністю спрямовано формування свідомо-активного ставлення школяра до фізичної культури, тобто, звернений до досягнення мети.

Поведінковий чи діяльнісний аспект ціннісного відношення проявляється у цілеспрямованих діях особистості школяра у оволодінні структурними компонентами [45].

Ці компоненти тісно взаємопов'язані та взаємозумовлені. Кожен їх передбачає виконання комплексу особистісно значимих, цілеспрямованих, психічних і практичних процесів у тому логічної послідовності [1].

Рекомендації. Таким чином, запорука успішного формування у школярів ціннісного ставлення до фізичної культури – це виховання таких почуттів, як повага до фізичної праці, впевненість, моральне задоволення, тобто те, що дозволяє, у свою чергу, усвідомити цінності фізичної культури, підвищити рівень інтелектуально-вольової активності.

Література

1. Базилевич, Н. Особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 43-49.
2. Гончарова, Н., Бутенко, Г., Усиченко, В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 39-42.
3. Фролова, О. Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час. Витоки педагогічної майстерності. 2019. Випуск 24. С. 214-220

4. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Яковлів, В.Л., Романенко, О.І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. The 5th International scientific and practical conference “Scientific achievements of modern society” (January 8-10, 2020) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. Pp. 1037-1049

ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана, Шпильчук Валентин

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Протягом тривалого часу в Україні спостерігається незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою людей різного віку та професії. Закономірний перехід вітчизняної фізичної культури від лінійних до поліваріантних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності обумовлений появою на вітчизняному ринку послуг такого феномену як фітнес. Фітнес реалізується в різних формах рухової активності та задовольняє потреби різних соціальних груп населення у фізкультурно-оздоровчій практиці за рахунок великої різноманітності фітнес-технологій, їх доступності та емоційної привабливості [4].

Обговорення. Широке використання технологій у фізкультурно-оздоровчій практиці дозволяє зробити висновок, що фітнес-технології поєднують у собі виконання самостійних функцій у поєднанні з вирішенням завдань оздоровчого характеру в інших видах фізичної культури, що свідчить про великі конструктивні можливості фітнесу. Фітнес-культура, як відомо, сприяє формуванню творчого потенціалу особистості, що забезпечує створення робочого клімату в колективі та виховання свідомого ставлення до тренувального процесу [3].

Велике значення у різнобічній рухової діяльності особистості, зміцненні здоров'я та підтримці працездатності на оптимальному рівні мають спортивні ігри. Систематичне використання спортивних ігор сприяє формуванню усвідомленого застосування арсеналу навичок у формі ситуаційно-доцільної рухової та професійної діяльності [2].

Систематична ігрова діяльність, надає позитивний вплив на стан зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів та сприяє збільшенню поля зору та глибинних властивостей зорового аналізатора, що мають важливе значення, як у ігровій, так у трудовій, спортивній та військовій практиці.

Матеріали наукових досліджень, практичні висновки фахівців підтверджують факт великої цінності спортивних ігор як засобу різнобічного фізичного розвитку та оздоровлення людей різного віку.

Баскетбол, як засіб ігрової фітнес-технології, можна назвати універсальним засобом фізичного виховання різних категорій населення, формування фізичного та духовного потенціалу та ресурсів здоров'я. Ця ігрова технологія забезпечує формування потреби у освоєнні цінностей загальної культури, спорту та здоров'я як умову досягнення сталого рівня професійної працездатності у соціально значущих видах діяльності [1].

Рекомендації. Важлива роль ігрової фітнес-технології впливає з багатомірності рухового досвіду, що реалізується у фітнес-культурі. Отже, оздоровлення особистості як стратегічне завдання фітнесу, що реалізується в рамках різних фітнес-технологій, дозволяє кваліфікувати фізкультурно-оздоровчу технологію з використанням баскетболу як фітнес-технологію.

Література

1. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.
2. Чернявська, О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). *Український соціологічний журнал*. 2012. № 1-2. С. 79-89
3. Siedentop D., Van der Mars H. Introduction to physical education, fitness, and sport. 8thed. New York : Mc Graw-Hill, 2012. 348 p
4. Griban, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Khurtenko, O. Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol.9. Pp. 162-171

УДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ХОРЕОГРАФІЯ»

Чернишенко Тамара, Гоцуляк Анастасія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Одним з найважливіших напрямків соціальної політики держави є забезпечення здоров'я нації. В останні десятиліття спостерігається неухильна тенденція до погіршення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я підростаючого покоління, найбільш яка виражена в шкільний період життя [В.Г. Тодорова, 2018, А.П. Тараканова, 1966, В.М. Кізім, Т.М. Чернишенко, М.В. Репетацька, 2016].

Показники здоров'я та фізичної підготовленості випускників школи, майбутніх фахівців різних галузей діяльності, варто вважати найважливішими складовими формування соціального здоров'я дитини, молодшої особи та суспільства загалом. Це, певною мірою визначає потенціал суспільства.

Обговорення. Доведено, що сьогоднішній рівень фізичної підготовленості учнівської молоді, особливо старший шкільний вік, є вкрай незадовільним. Науковці вказують на те що, однією з сукупності причин такої ситуації – надзвичайно слабку орієнтованість освітнього процесу школи на формування та розвиток індивідуальних задатків учня, відсутності врахування та обліку його інтересів [О.І.Шиян, 2012].

Одним із пріоритетних напрямів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є формування їх готовності до виконання своїх професійних умінь і навичок в проведенні варіативних модулів, а саме варіативного модуля «Хореографія».

Визначимо ряд важливих моментів, які характеризують хореографію сьогодення:

- ✓ масовий попит на сучасні стилі танцювального мистецтва в наслідок їх популяризації у засобах масової інформації (телевізійні проекти «Танцюють всі», «Танці з зірками;
- ✓ зменшення популярності народної хореографії, що призводить до втрати інтересу населення до національних танцювальних джерел і позбавляє молодь можливості пізнання яскравого колориту українського танцю.
- ✓ якості дитячого танцювального репертуару, яке виражається у відсутності художньо-естетичної та навчально-виховної його спрямованості.

Це змушує готувати спеціалістів нової формації здатних у сучасних умовах вирішувати актуальні проблеми педагогічної та мистецької освіти.

Сучасна система навчання студентів педагогічних вузів, а саме факультету фізичного виховання і спорту має відповідати тенденціям розвитку суспільних потреб і спиратися на педагогічні та мистецькі інновації [О.І.Шиян, 2012, В.М.Кізім, Т.М. Чернишенко, 2017].

Дослідження мало на мету удосконалити рівень хореографічної підготовки дівчат–старшокласниць засобами хореографічного екзерсису, включаючи танцювальні вправи на музичний розмір 2/4 (танцювальні елементи польки, гопака), на музичний розмір 3/4 (танцювальні елементи вальсу, полонезу), на музичний розмір 4/4 (сучасні танцювальні кроки) В роботі було визначено рівень фізичної та спеціальної хореографічної підготовленості, розроблена експериментальна програма на удосконалення хореографічної підготовленості дівчат-старшокласниць.

Висновки. Ключовим чинником реформування фізичного виховання в старшій школі є реалізація принципу варіативності оновленням програмно-методичного складника навчальної дисципліни «Фізична культура 10–11

класи», що передбачає оволодіння системою спеціальних знань, умінь та навичок із різних видів спорту. Так, більшість учителів старшої школи підтримують впровадження варіативного модуля «Хореографію» (83% респондентів) для дівчат-старшокласниць. Вони вважають, що заняття з варіативного модуля «Хореографія» поліпшує поставу, підвищує життєвий тонус, удосконалює рухові навички, розвиває м'язове чуття, просторове орієнтування і координацію. Музично-ритмічна діяльність сприяє формуванню чіткості, точності рухів, що позитивно позначається на загальній навчальній діяльності дівчат-старшокласниць.

Література

1. Кізім В.М. Чернишенко Т.М., Репетацька М.В. Вплив засобів хореографії на фізичну підготовленість молодших школярів. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. – С. 44-45.
2. Рижій В., Акбірова А., Чернишенко Т.М. Вплив хореографічної підготовки на показники фізичної підготовленості дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою. Збірник наукових праць XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. «Фізична культура і спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2019. С. 100-104
3. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах: Навч.-метод. Посібник / А.П.Тараканова – К.: ІЗМН, 1996. -284с.
4. Тодорова В.Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки). Автореферат на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту. –Львів. 2018. 24с.
5. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Класичний екзерсис з музичним супроводом - основа в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 19. (Том 1) / ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 91-98.
6. Шиян О.І, Кравченко Н.С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012; 9:104–7.

ЗНАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТІЛОБУДОВИ ЖІНОК ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шевченко Максим¹, Паришкура Юлія²

Київський національний університет технологій та дизайну

¹*здобувач освіти II курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

²*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я*

Постановка проблеми. За типом тілобудови розрізняють не тільки особливості фігури, а і психологічні ознаки. Приміром, огрядним чоловікам приписуються такі характеристики: несильні, щирі, доброзичливі, старомодні, балакучі, довірливі, емоційні, відкриті. Чоловікам атлетичної тілобудови притаманні: сила, мужність, сміливість, впевненість, енергійність, ініціативність. Високих і худорлявих вважають нервовими, честолюбними, підозрливими, чутливими до болю, схильними до самотності. Особи з астеничним типом тілобудови частіше мають проблеми у суспільних і міжособистісних контактах.

Існує багато досліджень на тему зв'язку різноманітних психічних процесів з типами тілобудови. Неодноразово доводилося, приміром, що ектоморфи (вони ж астеники, вони ж люди грудного типу) є менш комунікабельними, нетовариськими, невеселими, але мають кращу смакову чутливість, здатні до вивчення іноземних мов, начитаніші й мають великий словниковий запас. Мезоморфи (вони ж атлети, вони ж люди м'язового типу) більш активні, енергійні, мають гарну фізичну форму та відмінну орієнтацію у просторі, але не мають лінгвальних здібностей. Ендоморфи (вони ж пікніки, вони ж люди черевного типу) – товариські, веселі, витривалі особистості.

Обговорення. Оцінка типу тілобудови відбувається за довжиною тіла, мірою жирових відкладень і м'язів, а також за формою грудної клітини та черева. Крім того, до характеристики включені й психофізичні відмінності. Розрізняють три групи типів тілобудови жінок (табл.1).

Таблиця 1.

Типи тілобудови жінок

Групи	Типи	Характеристика типів
	<i>Астеничний</i>	Тіло худе, з вузькою, довгою й пласкою грудною клітиною, вузькими плечима й стегнами, сутулими плечима, впалим черевом. Руки й ноги худі. М'язи й жирова тканина розвинуті дуже слабо. Типові риси обличчя – вузькість, блідість, сухість,

<i>Лептосомні (вужькоскладені)</i>		вугластість, малі розміри підборіддя.
	<i>Стенопластичний</i>	Відрізняється від астенічного більшою угодованістю. При цьому пропорції тіла майже такі ж, але жирова й м'язова тканини значно розвинутіші. Зріст стенопластичок зазвичай середній або нижче середнього. Вважають, що до цього типу належить тип Венери Мілоської.
<i>Мезосомні (середньо- й широкоскладені)</i>	<i>Мезопластичний</i>	Фігура такої жінки має кремезні пропорції, широкі плечі й таз. Кісткова й мускульна компоненти розвинуті значно, але не надмірно. Зріст мезопластичок зазвичай середній. Обличчя мезопластичок, зазначає Галант, округле, широке, особливо в середній частині, з дещо зменшеною нижньою щелепою.
	<i>Пікнічний</i>	Відрізняється перш за все підвищеними жировими відкладеннями. Кінцівки здаються короткими через надмірну повноту. Тулуб повновидий з короткою шиєю, широкими округлими плечима, циліндричною грудною клітиною, випуклим черевом, широким тазом. Зріст зазвичай середній або нижче середнього. Голова й обличчя – круглі.
<i>Мегалосомний (масивність статури)</i>	<i>Субатлетичний</i>	Подібний до стенопластичного, але помітно відрізняється високим зростом, кращим розвитком мускулатури, атлетичними пропорціями зі збереженням жіночності. Тип часто зустрічається серед фотомоделей
	<i>Атлетичний</i>	Перш за все ці жінки характеризуються дуже міцним скелетом та сильною

		<p>мускулатурою. Жирова компонента розвинута дуже слабо.</p> <p>Пропорції атлетичок більше нагадують чоловічі – широкі плечі, випукла грудна клітина, вузький таз, масивна нижня щелепа.</p> <p>Тип найчастіше зустрічається серед професійних спортсменок.</p>
	<i>Еуріпластичний</i>	<p>Поєднує ознаки атлетичного типу з підвищеним жировідкладенням. У жінок широкі плечі, великий зріст і значні відкладення підшкірного жиру. Кодова назва – «жінка-гренадер».</p>

Максимальний взаємозв'язок між конституцією й особливостями психічної сфери виявляється в особливостях поведінки. Ці зв'язки не абсолютні й набувають лише статусу тенденцій.

Астенічні жінки за однакових умов скоріше матимуть труднощі в особистісному житті, оскільки астенічна тілобудова передбачає інтровертованість і більший суб'єктивізм мислення. Жінки з пікнічною конституцією легше вирішують проблеми в особистісному житті, оскільки легкість у контактах і зовнішнє вираження почуттів спрощують їх стосунки з іншими. Особи з атлетичною тілобудовою прагнуть домінувати в спілкуванні і стосунках.

Астенічні жінки за однакових умов скоріше матимуть труднощі в особистісному житті, оскільки астенічна тілобудова передбачає інтровертованість і більший суб'єктивізм мислення.

Жінки з пікнічною конституцією легше вирішують проблеми в особистісному житті, оскільки легкість у контактах і зовнішнє вираження почуттів спрощують їх стосунки з іншими. Особи з атлетичною тілобудовою прагнуть домінувати в спілкуванні і стосунках.

Рекомендації (пропозиції). Слід зауважити, що тілобудова людини є варіативною величиною й диференціюється за віковими та статевими ознаками.

Література

1. Махній М. Незвичайна антропология: Науково-популярний курс [Текст] / М. Махній. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – 188 с.
2. Палеха Ю.І. Іміджологія: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.; Європ. ун-т. – К., 2005. – 323 с.
3. Панченко В.І. Теоретичні аспекти розвитку проблеми ідентичності у професійній підготовці сучасного педагога // Проблема ідентичності у

дослідженні загальнокультурного розвитку особистості педагога в умовах постіндустріального суспільства: Матер. наук.-практ. семінару /ред.-упорядник Л.Ю. Султанова. – Київ: Вид-во НУО України, 2012. – С. 26-34.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЄДИНОБОРЦІВ

Юкальчук Іван, Юкальчук Ігор, Перфілов Кирило

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. В умовах сучасного розвитку єдиноборств, з їх високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів для досягнення високих спортивних результатів потрібно шукати нові шляхи й методики всебічного розвитку єдиноборців. Результати різних змагань наочно переконали нас у важливості належної фізичної підготовленості єдиноборців, в умінні тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися [2].

Обговорення. Рівень фізичної підготовленості визначає здатність єдиноборця адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому [2].

Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність єдиноборців в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності [5].

Фізична підготовка єдиноборця є базою для досягнення високих результатів у спорті. Без належної фізичної підготовки в умовах поєдинку ефективний тривалий прояв технічних, тактичних, психічних навичок та якостей спортсмена просто неможливий. Тому фізична підготовка у поєднанні з процесом вдосконалення елементів техніки й тактики обраного виду спорту є однією з провідних ланок тренування в цілому.

До основних фізичних якостей єдиноборців належать сила, швидкість, спритність та витривалість. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але проявляються специфічно, під впливом особливостей кожного виду спорту, його техніки й тактики [4].

Різні режими роботи і манери ведення бою єдиноборців потребують різного прояву фізичних здібностей, особливо при виконанні ними ударних дій [1].

Рекомендації. Аналіз сучасної науково – методичної літератури дозволив зробити висновок, що коли мова іде про покращення швидко-силової складової та витривалості єдиноборця, одним з найефективніших методів вважається система Табата, яка дозволяє розвивати силу, швидкість та витривалість не окремо, а як комплексний прояв: силова витривалість, швидко-силово-витривалість, швидкісна сила [3].

Література

1. Сороканюк, О.В. Аналіз технічних дій та структурних елементів у системі техніки змішаних єдиноборств. *Єдиноборства*. 2019, 48-54
2. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *ЕДИНОБОРСТВА*. 2020. №3(17). С.92-105
3. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Хоронжевський, Л.Є., Кириченко, В.М. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8, 241- 247.
4. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. Вип. 4, 69-79.
5. Angelov J. Testov za podbor na boxsori. *Trenorska Muscul. Sofia*, 1975. №5. S. 71-79.

НАПРЯМКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Яковлів Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
dekykovliv576@gmail.com*

Постановка проблеми. Виконання соціального замовлення, а саме формування фізично, психічно, соціально здорової, гармонійно розвиненої особистості здійснюється закладами вищої освіти у процесі фізичного виховання, в основу діяльності якого покладено ідеали і цінності загальнолюдської культури та олімпізму.

Виходячи з цього, процес формування фізично, психічно, соціально здорової, гармонійно розвиненої особистості через інтеграцію олімпійської освіти у навчально-виховний процес передбачає такі моменти [1, 2].

Обговорення. 1. Формування ціннісних мотивів соціальної спрямованості спортивної і ігрової, навчальної, суспільно-корисної діяльності. 2. Формування навичок організації спортивної, навчальної, ігрової, соціально-корисної діяльності, а також взаємодопомоги, організованості, відповідальності за власні вчинки. 3. Формування і розвиток навичок інтелектуального і фізичного самовдосконалення: розширення світогляду через самоосвіту, самостійні заняття фізичною культурою і спортом, навички самоорганізації, самореалізації, визначення особистої життєвої позиції. 4. Виховання позитивних моральних якостей і фізичних здібностей для розвитку гідного громадянина будь-яких ланок суспільства, який прагне до фізичної, духовної досконалості, дотримання норм загальнолюдської культури, цінностей олімпізму, ведення здорового способу життя.

Олімпійська освіта в Україні у закладах вищої освіти охоплює значний діапазон заходів, що здійснюються і на рівні педагогічного впливу й у більш широких соціальних масштабах. Проте найбільш перспективними й ефективними впливами її дії є ті, що пов'язуються з педагогічними, моральними процесами.

Одним із пріоритетів інноваційного підходу є розвиток здібностей на основі освіти і самоосвіти, які дозволяють досягти вершин професіоналізму у будь-якій галузі діяльності.

Тому важливим стає формування у студентської молоді прагнення до саморозвитку, самовдосконалення, самоосвіти, самоконтролю.

Рекомендації. Таким чином, інноваційна освіта включає особистісний підхід, професіоналізм, синтез двох культур (технічної і гуманітарної), використання новітніх інформаційних технологій [1, 3]. Зіставляючи характеристики інноваційної й олімпійської освіти, ми дійшли висновку, що олімпійську освіту можна розглядати як різновид інноваційної.

Література

1. Єрмакова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посібн. К. 2011. 355 с.
2. Яковлів В.Л. Система олімпійської освіти в Україні. Особливості викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах: матеріали круглого столу. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця. 21 січня 2021 р. Випуск 3. С. 36 [Електронний ресурс]
3. Яковлів В.Л. Напрямки розвитку олімпійської освіти в Україні. Особливості викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах: матеріали круглого столу. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця. 23 січня 2022 р. Випуск 4. С. 38 [Електронний ресурс]

ПРИКЛАДИ ЗАВДАНЬ У РАМКАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІН «ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ» ТА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Паришкура Юлія

*Київський національний університет технологій та дизайну
Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

Постановка проблеми. Умови сьогодення – карантин, COVID-19, від лютого 2022 року військові дії, що охопили всю Україну, вимагають формування готовності до дистанційного навчання, що потребує викликів до педагогічної майстерності викладачів.

У освітньому процесі Київського національного університету технологій та дизайну (КНУТД) у рамках навчальної дисципліни «Фітнес технології» та «Фізичне виховання» набули актуальності завдання для самовдосконалення у роботі з тілом.

Обговорення. Здобувачам освіти КНУТД запропоновано самостійно виконати *тест* «Про що говорять вам міміка і жести?» і здійснити аналіз своїх умінь щодо розуміння мови жестів.

1. Ви вважаєте, що міміка і жести – це: а) спонтанне вираження душевного стану людини у цей конкретний момент; б) доповнення до мовлення; в) зрадницький вияв нашого несвідомого?

2. Чи вважаєте Ви, що у жінок мова міміки і жестів виразніша, ніж у чоловіків: а) так; б) ні; в) не знаю?

3. Як Ви вітаєтеся з товаришами та приятелями: а) радісно кричите «Привіт!»; б) щирим рукостисканням; в) злегка обнімаєтеся; г) вітаєте їх стриманим рухом руки; д) цілуєте один одного в щоку?

4. Які міміка та жести мають однакове значення у різних народів світу: (оберіть 3 відповіді): а) коли хитають головою; б) коли кивають головою; в) коли мружать ніс; г) коли мружать лоба; д) коли моргають; е) коли посміхаються?

5. Яка частина тіла є найвиразнішою?: а) ступні; б) ноги; в) руки; г) кисті рук; д) плечі.

6. Яка частина вашого обличчя є, на вашу думку, найвиразнішою (дайте 2 відповіді): а) чоло; б) брови; в) очі; г) ніс; д) губи; е) куточки рота?

7. Коли ви проходите повз вітрину магазину або вікон будинків, на що насамперед звертаєте увагу у своєму відображенні: а) на те, як на Вас сидить одяг; б) на зачіску; в) на ходу; г) на статуру; д) ні на що?

8. Якщо хтось, розмовляючи або сміючись, часто закриває рота рукою, Ви це поясните як: а) йому є що ховати; б) у нього негарні зуби; в) він чогось соромиться.

9. На що Ви передусім звертаєте увагу, спілкуючись з партнером: а) на очі; б) на уста; в) на руки; г) на позу?

10. Якщо Ваш співбесідник, розмовляючи з Вами, відводить очі, це для Вас ознака: а) нечесності; б) невпевненості у собі; в) зібраності.

11. Чи можна за зовнішніми виглядом пізнати типового злочинця: а) так; б) ні; в) не знаю?

12. Чому саме чоловіки першими починають розмову з жінкою: а) перший крок завжди роблять саме чоловіки; б) жінка несвідомо дає зрозуміти, що хотіла б, щоб до неї заговорили; в) він досить мужній для того, щоб ризикнути отримати відмову?

13. У Вас склалося враження, що слова людини не відповідають сигналам міміки та жестів. Чому Ви більше вірите: а) словам; б) сигналам; в) ця людина є підозрілою?

14. Поп-зірки направляють публіці жести, що мають еротичний характер. Навіщо вони це роблять: а) це просто фіглярство; б) вони «заводять» публіку; в) це вираження їхнього власного настрою?

15. Ви дивитесь наодинці страшну детективну кінострічку. Що з Вами відбувається: а) дивитесь цілком спокійно; б) реагуєте на те, що відбувається; в) заплющуєте очі під час особливо страшних сцен?

16. Чи можна контролювати свою міміку: а) так; б) ні; в) тільки окремі її елементи?

17. Фліртуючи, Ви «подаєте сигнали» за допомогою: а) очей; б) рук; в) слів.

18. Чи вважаєте Ви, що більшість наших жестів: а) запозичені у когось та заучені; б) передаються із покоління в покоління; в) закладені у нас від природи?

19. Якщо людина носить бороду, для Вас це є ознакою: а) мужності; б) того, що людина хоче сховати риси свого обличчя; в) лінощами голитися.

20. Більшість людей вважають, що обличчя людей є асиметричними. Ви погоджуєтеся з цією думкою: а) так; б) ні; в) тільки у людей похилого віку?

Обробка результатів:

1. а – 2, б – 4, в – 3;	11. а – 3, б – 3, в – 1;
2. а – 1, б – 3, в – 0;	12. а – 1, б – 4, в – 2;
3. а – 4, б – 4, в – 3, г – 2, д – 4;	13. а – 0, б – 4, в – 3;
4. а, б – 0, в – 1, г – 1, д – 0, е – 1;	14. а – 4, б – 2, в – 0;
5. а – 1, б – 2, в – 3, г – 4, д – 2;	15. а – 4, б – 0, в – 1;
6. а, г – 2, б – 1, в – 3, д – 3, е – 2;	16. а – 0, б – 2, в – 1;
7. а – 1, б – 3, в – 3, г – 2, д – 0;	17. а – 3, б – 4, в – 1;
8. а – 3, б – 1, в – 1;	18. а – 2, б – 4, в – 0;
9. а – 3, б – 2, в – 2, г – 1;	19. а – 3, б – 2, в – 1;
10. а – 3, б – 2, в – 1;	20. а – 4, б – 0, в – 2.

Рекомендації (пропозиції). Як свідчить практика педагогічної діяльності здобувачі освіти з цікавістю вконують подібні завдання.

Література

1. Барна Н.В., Уланова С.І. Естетика іміджмейкінгу: монографія; Відкритий міжнар. ун-т розв. людини «Україна». – К., 2010. – 200 с.
2. Васянович Г.П. Педагогічна етика: Навчально-методичний посібник. – Львів, «Норма», – 2005. – 344 с.
3. Холод О.М. ЗМІ та імідж політиків: Моногр.; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. Ін-т журналістики. – К., 2004. – 343 с.

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ МІМІЧНОЇ ТА ПАНТОМІМІЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ У МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Ананко Єлизавета¹, Паришкура Юлія²

Київський національний університет технологій та дизайну

¹здобувачка освіти II курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

²кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я

Постановка проблеми. Людина – це жива біосоціальна система, яка репрезентує єдність фізичного й духовного, природного й соціального, спадкового й набутого у процесі життя. Складна взаємодія індивідуальних, біологічних та соціальних ознак у формуванні кожної людини створює неповторну, притаманну тільки їй зовнішність.

Зовнішність людини, її візуальність постає як одна з найважливіших позицій формування особистісного іміджу. Біологічні детермінанти його пов'язані з актом сприйняття-оцінки, у процесі якого автоматично оцінюються соматичні та культурні маркери. Переважання зорового сприйняття у цьому процесі свідчить про те, що зір є найважливішим каналом. Отже мімична та пантомімична виразність є важливим компонентом іміджу майбутнього фахівця фітнесу та рекреації.

Обговорення. Кожен акт сприйняття-оцінки становить собою візуальне судження – зорова інформація перетворюється у смисловий (когнітивний) продукт – образ. Людина, сприймаючи форму, розмір, силует, колір, звук, запах як фізіологічні параметри будь-якої живої чи неживої субстанції, неминуче наділяє їх соціально-культурним змістом. Цікаво, семантика інформації, що передається вербально, засвоюється людиною лише на 7 %. Більшість інформації людина зчитує з невербальних (аудіовізуальних) знаків спілкування.

Існує три візуально-комунікаційні системи невербальної поведінки особистості: 1) габітус (фізична зовнішність, анатомічні особливості обличчя та інших частин тіла); 2) соціальне оформлення зовнішності (одяг/костюм, взуття, прикраси, зачіска, аксесуари); 3) кінетика (міміка, жести, хода, пози).

«Тіло» – це інструмент, яким природа наділяє людину уже з моменту народження. Інструмент цей є унікальним й універсальним одночасно. Здатність управляти й користуватися цим інструментом для передачі смислів – здатність почасти вроджена, почасти набута. Тільки-но людина усвідомлює себе у межах свого тіла, вона починає використовувати його як інструмент, що має необмежені виражальні можливості соціально-значимої інформації будь-якої складності.

Микола Махній зауважує, що головними тілесними репрезентаціями культурної реальності, які водночас складають основні композиційні елементи флеш-іміджу, є:

- вираз обличчя і його мімічне розмаїття (культурні маски обличчя);
- форма тіла, або зовнішній вигляд, зовнішність;
- рухи тіла, серед яких найбільшу вагу мають усталено значущі рухи, або жести, якими маніфестується стан, прагнення й уподобання людини;
- тілесний стан, що у своїй сукупності й органічній єдності постає як вітальний тонус, а у конкретності складових – як тілесні переживання, безпосередні людські відчуття.

Рекомендовані практичні вправи на розвиток мімічної та пантомімічної виразності:

1. «Подарунок». Кожен з учасників без слів, тільки за допомогою міміки та жестів, повинен показати подарунок, який він ніби дарує іменинниці. Усі намагаються зрозуміти, що це за подарунок.

2. «Повідомлення». Здобувачі освіти розбиваються на пари, кожен партнер повинен без слів, жестами повідомити якусь інформацію, а інший повинен зрозуміти і розповісти про побачене. Потім міняються ролями.

3. «Невербальна інтерпретація». Здобувачі освіти розбиваються на дві команди, кожна команда придумує кілька слів, записує їх на окремих аркушах паперу. З однієї команди-суперника вибирають людину, якій дають прочитати слово, і вона повинна жестами пояснити своїй команді, що це за слово; команда має вгадати його. Потім вибирається особа з іншої команди, яка «показує» нове слово. Порівнюється, яка команда краще справилася із завданням.

4. «Естафета почуттів». Усі встають один за одним. Останній повертає передостаннього і передає йому мімікою яке-небудь почуття (радість, гнів, сум, подив і та ін.), той має передати наступному це ж почуття. У першого запитують, яке почуття він отримав, порівнюють з тим, яке почуття було послане спочатку.

5. «Передай предмет». Здобувачі освіти поділяються на групи (по 6-7 у кожній). Один із учасників гри отримує завдання – передати на мові жестів по ланцюжку предмет живої або неживої природи (квітку, kota, дитину, стілець, їжачка тощо). Під час виконання вправи важливою є умова «донести» предмет до останнього гравця. Решта студентів уважно слідкує за їх діями, аналізує, робить певні висновки.

Рекомендації (пропозиції). Рекомендувати вправи для спеціальностей які потребують розвитку мимічної та пантомимічної виразності.

Література

1. Голошубова А.О. Іміджологія: навч. посіб. : для всіх спец. студ. вищ. навч. закл.; Одес. нац. мор. ун-т, каф. «Філософія». – О.: Вид-во ОНМУ, 2010. – 80 с
2. Джемс (Джеймс) Вільям // [Філософський енциклопедичний словник](#) / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін.– Київ : [Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України](#): Абрис, 2002. – 742 с.
3. Єгорова Є.В. Технології розвитку ідентичності особистості /Профорієнтаційна робота психолога /Упоряд. Т.Гончарено. – К.: Шк.. світ, 2007. – 128 с.
4. Махній М. Незвичайна антропологія: Науково-популярний курс [Текст] / М. Махній. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – 188 с.